د. دوروثيا براند

طرق بسيطة تحقق متعة الحياة

ترجمة

د.محمد فتحي

تقديم ومراجعة

د. أمجد عبد العزيز

الكتاب: طرق بسيطة تحقق متعة الحياة

الكاتب: د. دوروثيا براند

ترجمة: د.مُحَمَّد فتحي

تقديم ومراجعة: د. أمجد عبد العزيز

الطبعة: ٢٠٢١

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

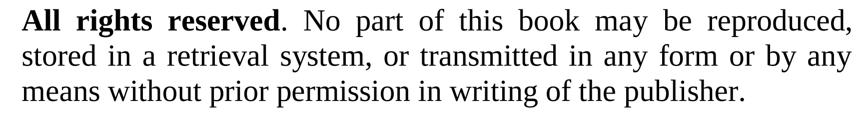
٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة

جمهورية مصر العربية

هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥

فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣

http://www. bookapa.com E-mail: info@bookapa.com



دار الكتب المصرية

فهرسة أثناء النشر

براند، دوروثيا

طرق بسيطة تحقق متعة الحياة / د. دوروثيا براند , ترجمة: د.مُحَمَّد فتحي، تقديم ومراجعة: د. أمجد عبد العزيز

– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.

١٢٧ ص، ١٨*٢١ سم.

الترقيم الدولى: ٨ – ٦٣ – ٦٨٣٧– ٩٧٧– ٩٧٨

أ – العنوان رقم الإيداع : ١٥٠٤٤ / ٢٠٢٠

طرق بسيطة تحقق متعة الحياة





تقديم

الترجمة الحرفية لعنوان هذا الكتاب "استيقظ وعش" فكأن الكاتبة ترى الحياة في الاستيقاظ الذي هو نقيض النوم، بمعنى نقيض الكسل والفشل، وقد آثر مترجم الكتاب أن يجعل عنوانه " استيقظ وعش.. استمتع بالحياة"، فهو يرى أن الاستمتاع بالحياة لا يتحقق إلا بالنجاح، والاستيقاظ شرط له، وهذه هي خلاصة رؤية المؤلفة، التي ترسم في كتابها خطة لتحقيق الآمال والأهداف.

الكاتبة

لمؤلفة هي الدكتورة دوروثيا براند، ولدت في شيكاغو سنة ١٨٩٣، وأتمت دراستها في جامعتي شيكاغو ومتشجان، وتخصصت في علم النفس وفي التنمية البشرية، وموضوعات كتبها مستقاة من خبرتها العميقة والكبيرة التي اكتسبتها من ممارستها في عيادتها للطب النفسي، وأيضا من محاضراتها واحتكاكها بالعمال والموظفين من خلال معاهد التدريب والتنمية البشرية، كما اشتغلت في الصحافة في مجلة " شيكاغو ريكورد هيرالد" وصحيفة "شيكاغو تربيون "، وعملت مديرة لقسم التوزيع في مجلة " أمريكان مركيوري "، ثم اشتركت في إصدار مجلة الكتاب وغيرت اسمها إلى " أمريكان رڤيو "، وأصدرت الصحيفة الطبية الأمريكية.A. M. J ، وأخذت تصدر الكتب، وتلقي المحاضرات، وتنظم الدورات التدريبية في علم النفس وفي التنمية البشرية وأيضا في فن كتابة القصة القصيرة، وقد جمعت قصصها القصيرة في مجلد أصدرته قبل وفاتها..كذلك أصدرت دوروثيا براند كتابها الأول " كيف تكون كاتبا " في سنة ١٩٣٤ وأتبعته سنة ١٩٣٥ بكتابها " أجمل النساء " وظلت تنشر كتبا

في مجالات اهتماماتها المتعددة حتى توفيت في سنة ١٩٤٩

أما أسلوب كتابتها وطريقة معالجتها لأفكارها فهو بعيد عن التقعر واللغة العلمية الجافة، فهو سهل الفهم موجه للقارىء العام غير المتخصص، وقد اكتسبت مهارات التواصل مع القارىء العادي من خلال عملها بالصحافة الطبية، وهذا ما حقق لكتابها انتشارا كبيرا بمجرد صدوره قبل ثمانين عاما، فأعيدت طباعته ثلاثة عشر مرة في سنته الأولى، ١٩٤٠، وترجم إلى اللغة العربية للمرة الأولى في عام ١٩٥٠، ويقدر عدد النسخ المبيعة منه ومن ترجماته إلى مختلف لغات العالم خلال القرن العشرين إلى ما يقارب ثلاثين مليون نسخة من الكتاب.

يرسم الكتاب خطة للنجاح من وجهة نظر كاتبته، التي ترى أن مواجهة الفشل هي الخطوة الأولى في الطريق إلى النجاح، لذلك خصصت الفصول الأربعة الأولى من بين إثني عشرة فصلا يضمها الكتاب عن الفشل، فمن يريد أن ينجح عليه أن يعلم أولا لماذا يفشل؟، يتحدث الكتاب عن الطاقة التي يبذلها الأشخاص للفشل فالشخص يستهلك أيضا طاقة كي يفشل ويتكاسل ويبذل في ذلك مجهود.. قد يكشف بعض الخبايا والتي لا نجد لها تفسير وذلك لمن يخطط ويفشل أو تنطفئ همته أو يبدأ في شيء ولكن سرعان ما يتركة ليبدأ في شيء آخر. لماذا تخفق فالإنسان سيد مصيره، ولا دخل للمصادفات في نجاحه أو فشله. وتتنازع نفس الإنسان إرادتان، هما : إرادة الحياة والنصر، وإرادة الإخفاق والهدم. وإرادة الإخفاق لها نشاط هدام خفي، يجلب الفشل (العجز) أو الإخفاق (عدم التوفيق). والخوف أحد مظاهر إرادة الإخفاق، وهو يضاعف المرض، ولو قال طبيب لمريضه أنه لا أمل في شفائه لاستسلم المريض لباقي مظاهر النشاط الهدام ولم يعاون في العلاج بالتشبث بالحياة هذا

هو النشاط الهدام وهو مظهر لإرادة الإخفاق. وكثيرا ما يدل المرض على حرب في داخل النفس ترمي إلى مطابقة ظروف الحياة ومسايرتها. وعندما يتم الشفاء، يجب أن يدرك المريض السبب الذي دفعه إلى أحضان المرض لئلا يسمح له بالتسلط عليه ثانية. وحين يدرك المريض ارتباط الاضطراب النفسي بالمرض البدني يمكنه أن يمنع عن نفسه المرض.

لماذا نفشل؟

الوقت والجهد اللذان ينفقهما الإنسان لتحقيق الفشل كان يمكن أن ينفقهما لتحقيق النجاح، فالفشل دليل على أن مجهوداً ما قد تم بذله في الطريق الخطأ، وعن سؤال لماذا نفشل؟ تجيب المؤلفة: لأننا إلى جانب خضوعنا لإرادات نفسية شتى، كإرادة الحياة وإرادة القوة، نخضع أيضا لإرادة الفشل. وإدراك هذه الحقيقة يعتبر الخطوة الأولى لتحويل الفشل إلى نجاح. فعلينا أن ننظر إلى ارادة الفشل كحقيقة واقعة، ولو أن الجمود والنشاط الزائف وجدا في نهاية الحياة لما كان هناك مبرر لأن نصفها بانها عدو لفاعليتنا وقدرتنا على الإنتاج. وتوضح المؤلفة كيفية الانسياق إلى تيار إرادة الفشل أثناء حياتنا، فتقول أننا في شبابنا ندرك أعراض الفشل في أنفسنا ونرجع عزوفنا عن الشروع في العمل إلى جبن طبيعي في مواجهة الحياة ومع استمرار ذلك وتقدم الزمن نستيقظ فجأة لنرى أن ما كنت نعده شيئاً طبيعياً هو الآن شيء بغيض، ونلتمس العذر بأننا يتحتم علينا أن نختار بين العمل أو الجوع، ثم يتزوج الواحد منا فتصبح أعباؤه المادية أفدح ومن ثم نتابع العمل الذي نبغضه متعللين بآمال واهية. تلك الحاجة الملحة لقبول أول عمل يعرض علينا تكفي تفسيراً لحقيقة أن قلة من الناس يقدر لها أن تحقق أهدافها الحقيقية في الحياة.. هكذا نوهم انفسنا بأننا قادرون على تحقيق أهدافنا بقدر ما تسمح به الظروف وهكذا

يكتسحنا تيار إرادة الفشل، فنعبر طريق الحياة دون ان نحقق ما حلمنا بتحقيقه.

وتؤكد على أن أولئك الواقعون في قبضة إرادة الفشل يتصرفون كما لو كانوا سيعيشون مئات السنين، وتضرب المؤلفة عدة أمثلة لأشخاص مثل هؤلاء، فمنهم من ينام أكثر من حاجته بساعتين او أكثر، إن نومهم الزائد فعل تفرضه عليهم إرادة الفشل. وضحايا الفشل ينجحون في شغل أوقاتهم بما لا طائل منه فيخدعون أنفسهم ومن ثم الناس بأنه ليس في الإمكان أحسن مما كان، فهم يسعون لملء حياتهم بنشاط ثانوي لا يعود عليهم بنفع حقيقي، وعن ثمار الفشل تقول الكاتبة "خليق بنا معرفة أن ثمار الفشل حقيقية، فذاك يسهل علينا مهمة مواجهتها كشيء له وجود فعلاً وليس مجرد حلم في الذهن أو في الخاطر، وأنت حين تفشل فأنت تنعم عندئذ بثمرات حقيقية تتمثل في تفاديك التعب والعناء واعتكار المزاج التي يلاقيها كل مجد إذا واجهته الصعاب ومع الفشل يفلت المرء من الشائعات والتقولات التي تلاحق كل نجاح، ثم انك متى فشلت تحولت رفيقاً أطيب عشرة مما لو كنت ناجحاً فالذين يبلغون النجاح دائبو العمل ليس في وقتهم متسع للعب".

تصحيح الاتجاه

ترى الكاتبة أن إدراك سبب الفشل يمثل الخطوة الأولى باتجاه النجاح، وتعترف بأنها كانت دائمة الإخفاق، تقول " لقد كنت بسبب التردد والخوف مقعدة كسيحة في كل مرافق الحياة. وكنت أرغم نفسي على المقابلات والمحاضرات والمواعيد وأجد فيها غصة وغضاضة في كل دقيقة فأصبحت هذه الأشياء منبع لذة أستمتع بها دائما وكنت أجهد نفسي في أعمال لا تفيد آسفة على هذه الأعمال، فتخلصت من بذل الجهد فيما لا يفيد. وأصبحت أخيرا راضية عن نفسي بعد أن كنت دائما أعاقب نفسي وأدفعها إلى العمل، ولم أعد

أشعر بالملل أو التعب"، وتضيف "وكان النشاط الذي أبذله مخالفا للنشاط الذي أعقد العزم على بذله، وبالرغم من الآراء العبقرية التي كنت أبرر بها إخفاقي كنت أعلم جيدا أنه كان يجب أن أبذل مزيدا من الجهد، وأحسن نوع العمل". لذلك لابد من التوقف عن المضي في طريق الفشل، والتدبر لتصحيح الاتجاه، وترى أن معرفة الطريق تبدأ من مقولة " تصرف كما لو كان مستحيلاً أن تفشل"، ثم استعد ذكرى النجاح الذي حققته مسبقا ولكن لا تنغمس في ذكرى النشوة التي أعقبت النجاح وإنما اقتصر على إحساس الثقة الذي لازمك عندما نجحت، فإذا وثقت في أن عملك سيمضي إلى غايته في سهولة و كما مضى العمل الماضي الذي نجحت فيه، ستكون قد سلكت الإتجاه الذهني الذي يحفّز على النجاح. ومع التأكيدات المتعددة على أن يكون المرء واقعيا لا يبالغ في تقدير إمكانياته ولا ما يواجه من مصاعب ومعوقات سواء بالتهوين أو بالتهويل، فالكاتبة تنصح بالخيال، وتوضح بقولها " إن للخيال منافع لا تحصى فمتى أمكننا السيطرة على هذه المكلة وتوجيهها وهبتنا الخيال الإنشائي، ففي وسعه أن يجعلنا ننظر إلى أنفسنا متجردين عن عواطفنا وهواجسنا التي كثيراً ما تعوقنا، وفي ميسوره أن يمحص لنا شخصية منافس لنا حتى نستفيد من تجربته ونتجنب اخطاءه".

وتخصص الكاتبة الفصل قبل الأخير لاختبار الذات، منطلقة من قناعتها بأن ثمة وسائل يمكننا بها أن نكسِب العقل حدة ومرونة معاً في ذات الوقت، لذا ينبغي أن نعمل على بث القوة في حياتنا بحيث يصبح في مقدورنا أن نكف عن أحد أوجه النشاط لننتقل إلى وجه آخر، وبحيث يسهل علينا أن نغير متى شئنا الوسيلة التي نواجه بها مشكلاتنا، وأن نغير الجهد الذي نبذله في أعمالنا فنزيده أو ننقصه بحسب الحاجة، لذلك تقدم إثني عشر تمرينا الهدف منها أن تفرض علينا نوعاً من الجهد وقوة الإحتمال. وينتهي الكتاب بفصل هو بمثابة الخاتمة

تركز الكاتبة فيه على أن أهم ما يجب أن نتسلح به لضمان تحقيق النجاح هو أن نتصرف كما لو كان الفشل مستحيلاً. والخطوة الثانية تتمثل في مقولتها "الخيال أداتك الرائعة لتحقيق المنافع"، وقاعدة مثلث النجاح تتمثل في تنفيذ ما اقترحته من تمرينات فالتربية الذهنية وتنمية الإرادة هي ما تحتاجه لكي تحقق النجاح، أو لكي تستيقظ وتعش حياتك.

د. أمجد عبد العزيز

لـماذا نفشل؟

بوسعنا أن نضمن النجاح لو بذلنا في سبيله ما نبذله من وقت وجهد في سبيل جعل الإخفاق حقيقة مؤكدة. أيبدو لك هذا الكلام متناقضا؟ كلا، فمن حسن الحظ أن هذا القول الحكيم يطابق الواقع تماما. لنفرض أن إنسانا كان على موعد يبعد عن بيته مائة ميل شمالا، وهو على ثقة بأنه إذا حافظ على هذا الموعد، سيفوز بالصحة وبمزيد من السعادة والرفاهية ما امتدت أمامه الحياة. ولنفرض أنه خرج بسيارته يقصد موعده، ولم يكن له من الوقت والوقود إلا ما يكفيه لبلوغ موعده، ولكنه عدل عنه إذا رأى أنه قد يظفر بقسط أوفر من متاع النفس إذا سار **٢٥** ميلا جنوبا قبل أن يبدأ سيره بجد شمالا.

هذه حماقة، أليس كذلك؟ ليس للوقود ذنب إذا استهلك في غير موضعه، ولا ذنب للوقت – إذا أنفق فيما يجب ألا ينفق فيه. ثم إن الطريق يتجه شمالا كما يتجه جنوبا، فلا ذنب للطريق إذا أضاع صاحب الميعاد وقته وجهده عبثا وسلك السبيل الخطأ.

فإذا جاءنا هذا الشخص بعد ذلك، وأخبرنا بأنه قد استمتع بقيادة سيارته في عكس الطريق السوي، وأنه اتضح له من بعض الوجوه أن قيادة السيارة دون هدف ولا غاية أطرف وأحسن من المحافظة على الميعاد، وأنه حين أخلف ميعاده أتاح لنفسه الاستمتاع برؤية بيته القديم واستعادة ذكرياته الحلوة.... أنمتدح سلوك هذا الشخص ونظرته الفلسفية وتبريره إضاعة فرصته؟

لن نرضى بمسلكه، وسنعتبر سلوكه حماقة كاملة. وما كنا لنقبل عذره لو أضاع موعده باستغراقه في حلم جميل من أحلام اليقظة ولو تخيل فيه أنه يسير

نحو مكان المقابلة. ولن نقبل عذره إذا وصل متأخرا بعد أن ضل الطريق بينما كان يستطيع منذ البدء أن يدرس طريقه على رسم جيد. وقد نأسف لما حدث له، ولكننا لن نصفه إلا بالحماقة وسوء التصرف والخطأ في الحكم على الأمور.

ومع هذا، فحين يجب علينا أن ننطلق رأسا إلى الموعد الذي عاهدنا أنفسنا على الوفاء به لتحقيق آمالنا، نجد أن مسلكنا جميعا يكاد يشبه مسلك بطل هذه الحماقة البلهاء، إذ نسير في غير الطريق السوي الصحيح، ونضلل أنفسنا بأنفسنا.

وهكذا نخفق حيث كان يمكن أن ننجح لو بذلنا نفس ما بذلناه من جهد ووقت.

ويدل الإخفاق على أننا نبذل الطاقة في غير وجهها الصحيح، فنحن نحتاج إلى جهد وطاقة لكي نخفق، بل إن الإخفاق يقتضي بذل جهد كبير.

وهذا أمر قلما ندركه لأول وهلة. فقد اعتدنا أن نرى في الإخفاق عكس النجاح، ومن ثم نجمع للإخفاق صفات تخالف تماما صفات النجاح. واعتقدنا أنه ما دام النجاح دليل الهمة واليقظة والنشاط، فلابد أن يكون الإخفاق حليف السكون والخمول والكسل.

وقد يكون هذا صحيحا، ولكنه لا يدل على عدم بذل الجهد عند الإخفاق. سل إخصائيا نفسيا لتعلم أي جهد عظيم يبذله من يقاوم رغبة التحرك والسعي، إذ لابد من شن حرب ضروس تهزم قوي الحياة والحركة – لكي يبقى الإنسان ساكنا، ولو أنها حرب خفية تحدث في أعماق أنفسنا بعيدا عن إدراكنا، فلا نكاد نفطن لها إلا قليلا. ولا يغرنك همود الجسم، فإنه لا يدل على أن قوة الحياة قد انطفأت جمرتها، فكل منا يحرق وقوده وطاقته – ولو كان

بليدا حالما.

وإذا كان مبعث الإخفاق هو وقف أثمن ساعات العمر على أمور لا ينجم عنها إلا قتل الوقت، تبين لنا جميعا أن هذا جهد قد حول عن مجراه الواجب المناسب. ومع ذلك، فهناك وسائل أخرى تقتل الوقت ولا تبدو كذلك من أول وهلة، وهي تقتضي عملا شاقا يبذله صاحبه عن علم، ويظنه واجبا يحتاج إلى ضمير يقظ. وكثيرا ما تجلب هذه الأعمال الثناء والرضا ممن يرقبوننا، وكثيرا ما ترضينا عن أنفسنا وعما نفعل. ولن نقتنع بأن جهدنا موقوف على طلب الإخفاق إلا بامعان النظر وإدراك أن ما نعمله لا يجلب لنا خيرا ولا ثمرا، ولكنه يتعبنا ويحنقنا، ويورثنا الإعياء والسخط معا. وهكذا نبذل الجهد في متابعة الإخفاق.

ولكن لماذا نرضى بذلك؟ ولو انتفعنا بهذا المقدار ذاته من الجهد الذي لابد لنا من بذله في حياتنا على أية حالة – لكان نجاحنا أمرا محتملا، فلماذا لا نظفر – إلا في القليل – بالحياة التي تمنيناها وعقدنا العزم على أن نحياها؟ لماذا لا ننتج إلا قليلا؟ ولماذا نعوق النفس عن النجاح بكل حماقة وبلاهة؟ ولماذا نسوغ إخفاقنا بتعليل النفس بأنها نالت حظا مرضيا من التفلسف؟ ولماذا نبرر لأنفسنا ولغيرنا هذا الإخفاق مع أنه نشأ عن تأخرنا عن العمل في اللحظة الحاسمة أو نشأ عن إهمالنا أو عن أحلام اليقظة التي تضللنا عن الطريق السوي والخطوات الصحيحة الواجبة؟

لن يواسي أحد نفسه مواساة حقة بقوله أن عصفورا في اليد خير من عشرة على الشجرة، وأن السفر بأمل ورجاء أفضل من بلوغ الغاية، وأن نصف الرغيف أحسن من المبيت على الطوى.

أشاع المخفقون والفاشلون هذه الأمثال، وهي لا تمثل إلا أسوأ نواحي

الحياة، ولا تصلح للناس نبراسا ودليلا في الحياة. ولن يقنع بهذه الأقوال سوى المصابين بالإخفاق. ولن يخدع الفاشل إلا زملاءه الذين يسمعون أحاديثه وأعذاره ما داموا معه في مركبة واحدة.

أما الناجح من الرجال والنساء فيستمع إلى هذه الأقوال اليائسة السوداء لمجرد التسلية، ولكنه لا يصدقها، بل يؤمن في قرارة نفسه بأن في الدنيا كثيرا من التخريف والهراء. وعند الناجح (أو الناجحة) أحسن دليل على أن ثمار النشاط المنظم تفوق كثيرا كل ثمار الإخفاق، ويدرك الناجح أن إتمام عمل صغير وإخراجه إلى حيز الوجود مهما كان ضئيلا – أفضل من إقامة جبل شاهق من الأحلام.

إننا نضيق بالحديث عن عواقب الإخفاق.

تشعرنا أمثالنا، ولكننا لا نصدقها حين تقول أن الإنسان ليس له إلا أن يختار إحدى اثنتين : إما النجاح وإما أن يحيا مستمتعا بحياة طيبة.

ونحن نعلم أن الذين يظفرون بالنجاح ليسوا أقل حظا من لخفقين، فهم يرون من مغرب الشمس ما يراه المخفقون، ويتنسمون من الهواء ما يتنسمون، ويكون أحدهم محبا ومحبوبا كما يكون المخفقون.

ولكن الناجحين يظفرون فوق ذلك بشئ آخر : ألا وهو علمهم بأنهم تخيروا لأنفسهم طريق الحياة والنماء بدلا من الركود عند الموت والفناء.

مهما أطلنا الحديث، فقد أصاب إمرسون بقوله :

إذن فلماذا نخفق؟ وعلى وجه خاص : لماذا نكدح في طلب الإخفاق؟

ذلك أن الإنسان كما تسوقه إرادة الحياة وإرادة السيطرة، تسوقه أيضا

إرادة أخرى : هي إرادة الإخفاق.

ستبدو هذه الفكرة لأكثرنا رأيا جديدا. فقد سمعنا كثيرا عن " إرادة الحياة " و " إرادة السيطرة "، وأكثر علماء النفس والفلسفة من الحديث عنهما، ولكنهم أهملوا إرادة الإخفاق لأنها أشد غموضا وأصعب على الملاحظة. وهي تتخذ أشكالا كثيرة، وتختلف وسائلها في كل شخص بقدر ما تختلف النفوس. وقد تسمى بعض أنواع الإخفاق " إخفاقا مشرفا مثمرا "، وهكذا يغتالنا الإخفاق من نواح كثيرة لا نفطن إليها

والعجيب أننا لا نستجمع قوانا لمكافحة الإخفاق، لأننا اعتدنا أن نتصوره شبحا أو خيالا لا حقيقة واقعة تستحق أن نجمع لها ما استطعنا من عدة لنتغلب عليها، ومع ذلك فنحن نخاف خوفا مميتا من هذا الشبح طوال حياتنا.

وأول خطوة في التحول عن طريق الإخفاق إلى طريق النجاح هي أن نفطن إلى " إرادة الإخفاق " التي نستطيع أن نسميها " إرادة الموت والفناء " لأنها تودي بمن يتبعها إلى الموت أو إلى ما يشبه الموت.

وتؤثر إرادة الإخفاق في حياتنا تأثيرا شديدا، وهي تيار يبطل جهودنا ويجذبنا إلى أسفل، وينأى بنا عن الحياة والنشاط، وهو تيار هدام معطل، يعوق كل قوى الصحة والنماء.

هل لمست في حياتك هذه الإرادة؟ أأدركت أنك كنت ترغب في الإخفاق وتعمل في سبيل الفشل؟

لن نستطيع علاج الحال بتجاهل " الرغبة في الإخفاق "، لأن هذه الرغبة أو الإرادة تستطيع عند تجاهلها أن تؤدي عملها الهدام بكل مهارة دون أن نفطن إليها. ولذلك يجب عليك أن تواجه " رغبة الإخفاق ". ثم تشيح بوجهك

عنها، وتدير لها ظهرك، وتنأى عنها. وإذا شد الإنسان من عزمه لمغالبة هذه الرغبة الهدامة، استطاع أن يثني عنان جهده ويعدل به عن طلب الإخفاق ليوجهه في طريق النجاح.

في استطاعتنا أن نستعيد الطاقة التي تتسرب منا إلى الإخفاق، ونستطيع أن نستعملها في بلوغ أهداف مفيدة.

ويمكننا أن نصل إلى نتائج ثابتة بمجرد أن نفهم بعض حقائق النفس الواضحة العامة. وعند إدراك النتائج نستطيع أن نرسم لأنفسنا برنامجا أو نظاما نتخذه لنا نبراسا منيرا.

وثمة وسيلة عملية سهلة تغير حياتنا وتدير وجوهنا إلى الطريق الصحيح. وهذه الوسيلة هي التي يتبعها كل شخص موفق ناجح – وهو يدري أو لا يدري.

وأول خطوات هذه الوسيلة أن تكف عن تجسيم مصاعبك ومشاكلك وعرضها على الناس، فلا فائدة في ذلك، والأفضل لك أن تبدأ بتطبيق طريقتنا. ولن تقتضي منك إلا وقتا قليلا، ثم لا تلبث أن تتبين أن نتائجها رائعة أخاذة، وأنها كانت تستحق منك أن تجربها.

إنك تتمنى حياة عريضة، وعملا أفضل، وتتمنى أن تتذوق النجاح وثماره الحلوة الطيبة. وكل هذه الأهداف تستحق منك أن تجرب مرة ما نعرضه عليك.

لن نطالبك إلا بالتصور، والرغبة القوية في أن تنفض عن نفسك العادات القديمة بعض الوقت، ونطلب منك أن تطبق الطريقة الجديدة المقترحة مدة كافية لإتمام عمل واحد أو جزء واحد من برنامجك. ولا نعرف كم تطول هذه المدة، فأمرها يختلف حسب العمل، ثم إن العمل قد يقوم على جهودك وحدها، وقد

يتصل بأمزجة الناس الذين تعاملهم والذين يتوقف عملك على إرضائهم.

وما أن تبدأ التجربة حتى تلمس بعض نتائجها. وستثير هذه النتائج الأولى دهشتك في أغلب الأحوال، ولن نحصي هذه النتائج لئلا نشتت أفكارك، ولأنك لو سمعت عنها قبل أن تلمسها بنفسك لظننت أنها معجزات.

ولن نحدثك عن هذه النتائج الآن، لأننا نود أن نخلصك من بعض الأوهام والشكوك، فلو أقحمنا ذكرها، لظلت أشباحها ماثلة أمامك، وقد تترقبها، وقد لا تكون مصابا ببعضها، مع أن برنامجنا عملي يتضمن تخليصك مما فيك من أوهام معوقة.

ونكرر لك أنه مهما كانت النتائج مدهشة، فإن الطريقة مباشرة وليس فيها تعقيد. وهي تستحق منك أن تجربها، وقد جربها مئات من الناس، فغيرت حياتهم. وهي تفيد كل حياة يراد لها النجاح أو المزيد من النجاح.

إرادة الفشل

عبارتي " إرادة الحياة " و " وإرادة السيطرة " أشاعهما أتباع شوبنهاور وفرويد، ونيتشه وأدلر في أحاديثهم المختلفة، وتمثل هاتان العبارتان دوافع الإنسان إلى الاكتمال والنمو، والحقائق التي يدركها كل منا بتجربته. ونحن نرى الأطفال يجاهدون ليشعروا الناس بأنفسهم وشخصياتهم. وقد كنا في ميعة الصبا وفجر الشباب نتحين الفرص لإظهار قوانا المتحفزة للانطلاق. وطالما شعرنا بعد إبلالنا من المرض الطويل بعودة القوة في عروقنا.

ونحن نعرف أن الشخص العادي إذا وضع في ظروف سيئة يتألم وقد ينهار من الفقر والحرمان والآلام والمتاعب والإهانة وغيرها من الظروف التي قد نراها أسوأ من الموت، ولكن الإنسان يتشبث في هذه الحال برغبة واحدة هي رغبة الاستمرار في الحياة، وهي تكسبه المرونة التي يتعلق بها في مثل هذه الظروف القاسية لمجرد الاحتفاظ بحقه في التنفس والبقاء.

وقد اعتدنا أن نجرب ثم نلمس في نفوسنا ما جد علينا من نمو. ينطلق الشخص منا من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة، ومن المراهقة إلى النضج، وفي كل من هذه المراحل نرى أن نشاط الفترة السابقة وهواياتها يحل محلها نشاط جديد وهوايات أخرى، ونلاحظ أن جسمنا مستعد دائما لدوره الجديد في العالم، وأننا نشجع عمليا على القيام بمطالب المرحلة الجديدة من الحياة بإدراك مباهجها وملاذها ومغانمها التي ستحل محل ما يجب أن نهجره ونودعه لاستقبال المرحلة الجديدة.

ولكننا لسنا مستعدين بمثل هذه السهولة لقبول فكرة " إرادة أخرى "

لإحداث التوازن، ولا لقبول فكرة إرادة الإخفاق وإرادة الفناء. وقد مر بالتحليل النفسي وقت كان يرى فيه مثلا أنه ليس في العالم من يستطيع أن يتصور عمليا أنه يمكن أن تنقطع به الحياة، بل إن اليائس الذي يفكر في الموت ويهدد بالإنتحار لا تخامره هذه الفكرة إلا لمجرد التفكير في الانتقام، فهو يتصور نفسه حيا لا يراه أحد بعد الموت أو الانتحار، ولكنه يستطيع أن يرى تأنيب الضمير والأسف والحزن التي يحدثها موته فيمن يعتقد أنهم أساءوا إليه.

حلل " فرويد " نفوس المصابين بصدمات بعد الحرب العالمية الأولى، وأصدر رسالة قال فيها إنه كثيرا ما وجد أحلاما تنبعث عن رغبة شديدة في الموت. وتمتلئ رسالته بكوثر من أحسن آرائه. ومع ذلك تخلو الأبحاث النفسية الأخرى من فكرة الرغبة في الموت أي التيار الذي يسري في حياتنا ويحبب لنا الفناء.

ولكن الموت حقيقة ملموسة نراها كما نرى الولادة والنمو، وإذا كانت " الطبيعة " قد أعدتنا لكل مرحلة جديدة من مراحل الحياة بتزهيدنا في الرغبات القديمة وتحببنا في أمور وحوادث جديدة، فليس من الصعب أن نتصور أن الله يعدنا باستمرار إعدادا بطيئا لينا لتوديع كل عزيز علينا في حياتنا الإنسانية.

والانسحاب من الصراع، وترك الجهد العنيف وتخليصنا من التهافت على الدنيا ومن الرغبات والطموح : كل هذه حركات تمهيدية منتظرة لإنسان يراد إبعاده بالتدريج عن الحياة ومشاغلها.

ولهذا السبب يجب أن نعتبر " إرادة الإخفاق " حقيقة واقعة.

إن الخمول والكسل والركود، والتهيب والجبن، وبذل النشاط والجهد عبثا، واحتمال الألم في سكون وبلاهة دون شكوى – كلها صفات تليق بخاتمة

الحياة، أو حين يصيبنا المرض أو التعب. ولكن المؤسف أن هذه الصفات تصيبنا وتعطلنا حين يجب أن نستمتع بذورة النشاط الحيوي. ولو كنا نصاب بهذه الصفات عند المرض أو التعب أو في نهاية الحياة وحسب – لما كان لدينا سبب لمهاجمة إرادة الإخفاق كأنها العدو الأساسي لكل صالح مفيد فينا. ولكن ظهور إرادة الإخفاق في ربيع الشباب أو عند اكتمال النضج يدل على علة خفية عميقة في حياة الشخص – وذلك كما يدل النعاس في غير وقته المعتاد على مرض من أمراض الجسم العادية.

تأخذنا إرادة الإخفاق على غرة دون أن نتوقعها، بل قبل أن نحس أننا قد وقعنا فعلا في براثنها، لأنها توقعنا في شراكها الخفية ونحن نجهل أنها شراكها – وقد اعتدنا أن نتحدث عن الجبن والتردد والفشل والإخفاق وإضاعة الجهد عبثا – كأنها أشياء سلبية غير ملموسة. وبلغ من إيماننا بذلك أن نظن أننا نطالب بعمل خرافي كمناطحة طواحين الهواء – إذا دعينا إلى مكافحة عوامل التعطيل والإخفاق.

ويندر أن نعرف هذه الأعراض في نفوسنا حين نكون في ربيع الشباب، لأننا نفسر ترددنا وإحجامنا عن العمل بأننا ما زلنا تنقصنا الخبرة بالحياة، فخوفنا خوف الغر الذي لا خبرة له بالحياة. ولكن السنين تمر، وينكشف لنا فجأة أن إحجامنا عن العمل أصبح عادة متأصلة فينا، ويتضح لنا – ونحن نتحسر – أن عجزنا الذي كان مقبولا مستساغا وقت الشباب قد أصبح راسخا ثقيلا يدعو للنفور والضجر والخيبة والحسرة. وقد نعتذر عن إحجامنا عن العمل بأننا كنا مشغولين بمساعدة أحد الأقارب وما كان يليق بنا أن نتركه وحده وقت الحاجة. وتنمو الأسرة، وتتفرق، وإذا بنا وحدنا، ونرى أننا كنا نبدد الجهد والنشاط دون أن يؤنبنا الضمير، وتأخذنا العزة بالإثم فلا نرضى لأنفسنا

بتنفيذ الخطط والبرامج والآراء التي هجرناها طويلا.

وقد نلتمس أقوى الحجج لنعتذر عن عدم تأديتنا العمل على أحسن وجه، فمعظمنا لا مفر له من الاختيار بين قبول أي عمل وبين الموت جوعا، والعمل الذي نعثر عليه عندما نضطر إلى بدء كسب الرزق ليس في العادة ما يناسبنا تماما. وإذا تزوج أحدنا وأصبح مسئولا عن أسرة، فإن حاجته إلى العمل تصبح أشد وأمس مهما كان هذا العمل غير مناسب. وقد تداعبه الرغبة في انتظار العمل المناسب بضع سنوات عجاف ما دام لن يتألم أحد غيره، ولكنه لا يستطيع أن ينتظر هذه المدة ويجعل أسرته تتعذب معه.

وحين يقوم الزواج على الحب وحده –كما يحدث في أمريكا، يبدأ الشبان والشواب حياتهم الزوجية غير مسلحين إلا بصحتهم وشبابهم وذكائهم. وقد اعتدنا أن نفكر في أن طلب الأوربيين مهر (دوطة) من الفتاة المخطوبة تدل على الجشع الشديد والنهم والوضاعة. ولكن المطالبة بهذا المال الاحتياطي لمواجهة أعباء إنشاء بيت جديد لها ما يؤيدها ويزكيها. ونحن الأمريكيين نفخر ببلادنا ونتباهى بأنها بلاد الفرص الذهبية، ومع ذلك فما أكثر ما لدينا من الرجال والنساء في منتصف العمر الذين يؤدون أشق الأعمال وأدعاها للسأم في مقابل أجر ضئيل، وهم يشغلون وظائف لا تجلب لهم المتعة، ويتطلعون إلى مستقبل لا ينطوي إلا على حياة مملة رتيبة إذا تحققت أسعد أمانيهم، ولكنه ينطوي على الفقر والتعطل إذا ساء حظهم.

ولذلك يضطر الواحد منهم إلى التعلق بأول عمل يلقاه، وهذا يفسر لنا السبب في أنه يندر أن نحاول أن تثمر أعمالنا ومشروعاتنا الإثمار المنشود. والغالب في أول الأمر أننا نتمسك بألا يغيب هدفنا الحقيقي عن أبصارنا بالرغم من اضطرارنا إلى كسب الرزق بعمل منفر لا يناسب مزاجنا ورغباتنا. ونحن

نصمم على تحقيق ما نطمح إليه، ونصمم على المثابرة على العمل في سبيل ذلك ما أصبحنا وما أمسينا وكلما اتسع لنا الوقت في نهاية الأسبوع وفي كل فسحة من الوقت. ولكن العمل المستمر طول النهار متعب مرهق، ويحتاج منا إلى قدرة وأخلاق تفوق ما في الطاقة البشرية المعتادة، فما أشق أن يضطر أحدنا إلى العمل المستمر وحده بينما يرى سائر الناس يلعبون ويلهون، وما أشق أن يواظب على عمله بينما لا يرى دليلا على احتمال نجاحه وتوفيقه مهما واظب واحتمل. وهكذا يجرفنا التيار – تيار الرغبة في الإخفاق دون أن ندرك

ونظن أننا مازلنا نعمل ونتحرك ونجاهد، ولكننا لا نتحرك إلى أعلى بل يجرفنا عملنا إلى الحضيض.

ويخفى معظمنا إخفاقه عن الناس، ونخفيه عن أنفسنا إخفاءا كاملا. ومن الصعب إنكار أننا نعمل أقل مما نستطيع، فنحن لا نبذل كل ما نستطيع بذله من جهد، بل إننا لا نفعل إلا جزءا ضئيلا مما عزمنا على عمله قبل سن معينة، ولعلنا لم نفعل كل ما تمنينا أن نفعله.

ومما ييسر علينا أن نخدع أنفسنا أنه ينشأ بيننا وبين أصدقائنا ومعارفنا اتفاق صامت يرجوهم فيه لسان الحال : "لا تذكروا لي إخفاقي ولا تشيروا إليه، ولن أشعركم مطلقا بأنكم لا تفعلون كل ما كنت أتوقعه منكم ".

يستمر هذا السكون القائم على تفهم مشاعر الآخرين وعدم نطق شئ أو إتيان فعل لا يرضيهم، بيد أن السكون المستمر ينقطع أحيانا في فجر الشباب أو في ريعانه. وكان يدعم هذا الصمت أمل في العودة إلى العمل المنتج وتحقيق الأهداف، ولكن الصمت لا يلبث أن ينتهي وتقلق مضاجعه :

ويأتي وقت نبتسم فيه محزونين ونعترف بأن الآمال التي خرجنا نبتغي

تحقيقها من العالم كانت مفرطة الإشراق والمبالغة، ويسري هذا القول بوجه خاص على الآمال الخاصة بمظهرنا وأعمالنا. وحين نشرف على سن الخمسين أو قبلها أحيانا نبدأ في التذمر والشكوى، وما أقل لداتنا الذين يقولون لنا حينئذ : " لماذا لا تبدأ حياتك الآن؟ "، ومع ذلك، فإن كثيرا من الأعمال العظيمة وروائع العالم التي لا تعوض – قام به رجال ونساء جاوزوا السن التي نظن واهمين أنها أحسن من سن العمر.

وهكذا نعبر طريق الحياة دون أن نساهم فيها بأكمل سهم، أو نكشف كل ما كان في استطاعتنا أن نفعله، أو نستعمل أدق مواهبنا وملكاتنا الفطرية والمكتسبة. وإذا استطعنا أن نستمتع بقسط معتدل من الراحة، وأن نحظى ببعض الاحترام والإعجاب والسلطة والحب، فإننا نظن أننا كسبنا الصفقة، فنوافق على الاستسلام لإرادة الإخفاق. وقد نحسد أنفسنا على ذكائنا ومهارتنا في العمل، ولا يدور بخلدنا أننا خدعنا بدرجة محزنة، وأننا قد رضينا بتعويضات الموت لا مكافآت الحياة.

قد تستمر هذه اللعبة المعقدة ذات الأوجه الكثيرة أي يستمر خداعنا لأنفسنا وخداع الآخرين لنا – وقد لا نتنبه إلى أنها لعبة خداعة، وإذا بنا نرى أن إرداة الإخفاق قد جرفتنا إلى الحضيض دون اعتراض. وقد تنحرف اللعبة أحيانا في أحسن لحظاتها عن الطريق المنتظر، وحينئذ نصحو فجأة ونتعجب ونتساءل :

لماذا نندفع هذا الاندفاع إلى أسفل؟ ولماذا نضع الحجب على عيوننا كأن حياتنا معلقة بذلك؟ وماذا حققنا من الحياة الحقيقية التي كنا ننوي أن نحياها؟ ولماذا أضعنا الوقت في العبث أو في مجرد كسب لقمة العيش التي تدرأ عنا جوع المعدة وحسب.

ويحدث أحيانا أن صحوتنا لا تطول، فتذهب الصحوة وننسى ما تساءلنا عنه وما تعجبنا له، ويمر وقت طويل على ذلك، وقد لا نتذكر الأمر مطلقا. ولكن بعضنا لا ينسى الأمر قط. فلا يريد مسايرة اللعبة، ولكنه يضطر إلى ذلك فتصبح كالحلم الثقيل أو الكابوس، وينصرف همه كله إلى محاولة العودة إلى الواقع. وأحيانا يبدو أن الحلم الثقيل يزداد عمقا، فنتلمس لنا مخرجا ولكن المخارج خداعة لا تحررنا من حيرتنا. ومع ذلك ففي استطاعتنا أن نهرب، وذلك بان نتظاهر بالرجوع إلى الخلف، وبأن نعترف بأنه قد تكون هناك رغبة حقيقية في الإخفاق، وبأننا قد نكون من ضحاياها.

ضحايا إرادة الفشل

لو أعلنت إرادة الفشل عن وجودها بأعراض معروفة لا نخطئ في تمييزها كالأعراض التي نميز بها أمراض الجسم، لكان من المحتمل أن نستطيع استئصالها، أو لعل أجدادنا كانوا يستطيعون ابتكار الوسائل لمحاربتها ووقف سمومها. ولكن المؤسف أن أعراضها متباينة ولا حصر لها. ولو قدر لك أن تقدم شابا وسيما من شبان القصف واللهو إلى شخص حالم، طويل اللحية، بالي الثياب، يضيع وقته في التأمل في الشمس، وتقول لهما :

" أريد أن تتعارفا، فأنتما تشتركان في أمور كثيرة "، فسيظن الناس أنك مجنون، ومع ذلك فأنت على حق. فالكسول الحالم المنطوي على نفسه، والمغرم بالسهرات الراقصة، كلاهما مدفوعان بدافع واحد بالرغم من اختلافهما الظاهر، فهما يسعيان دون وعي إلى الإخفاق. ويسيطر على حياة كل منهما عامل مشترك.

قال مارك أوريليوس : " لا تتصرف في الحياة كأنك ستعيش ألف سنة ". ومع ذلك فإن كل الذين تسيطر عليهم إرادة الإخفاق يعملون ويتصرفون كأنهم سيعيشون على الأرض ألف سنة يبذرونها عبثا دون حساب. وسواء أنفقوا وقتهم في الأحلام أو الرقص، فهم ينفقون أثمن ساعات العمر كأن لديهم معينا لا ينتهي من الوقت.

ولما كانت ألوان الإخفاق تختلف وتتباين كثيرا بقدر ما تختلف أنواع النفوس، فالغالب أننا لا ندرك وجود إرادة الإخفاق في الآخرين ولا في نفوسنا. وهاك بضعة أمثلة من الوسائل الكثيرة التي " تبذر فيها وقتك كأنك ستقضي

على وجه الأرض ألف سنة ".

أرأيت من ينامون ما بين ساعتين وست ساعات يوميا زيادة على ساعات النوم اللازمة صحيا؟!

من الصعب أن نجزم بأن الإفراط في النوم مرض، وليس مجرد إطالة لفترة النوم وساعاته – إلا إذا زاد الإفراط عن كل معقول. ومع ذلك فمن المؤكد أن الشخص من ضحايا الإخفاق إذا كان يرغم نفسه على إطالة ساعات نومه.

ومن ضحايا إرادة الإخفاق من يفقدون الرغبة في العمل إذا فات موعد نومهم، فيبدو الواحد منهم كأنه نصف حي إذا اضطر إلى تأجيل نومه، ويشبه هؤلاء من يعد كل صباح في قلق ولهفة ساعات نومه في الليلة السابقة، آسفا على كل ساعة أصابه فيها الأرق، أو ناقما على من أيقظه من سباته العميق، وعلى كل من أزعجه برنين الجرس. فهؤلاء جميعا يريدون أن ينعموا بالنوم ولا يعتبرونه مجرد وسيلة طبيعية لاستعادة القوة البدنية.

إذا أصر شخص بالغ على أن ينعم بالنوم مرة أو مرتين كل يوم، وجعل ذلك عادة، فالتشخيص سهل، وداؤه الرغبة في الإخفاق.

ومن أوضح أمثلة الإخفاق من ينطوي على نفسه، ومن يتحرك مثل سائر الناس ولكنه لا يختلف عن النائم، ومن يرى أنواع النشاط أمامه دون أن يساهم فيها، ومن ينغمس في كل ما يقتل الوقت، أو يأخذ على عاتقه أن يساهم في عمل فلا يقوم إلا بأقل أجزائه أهمية وأكثرها تفاهة، أو من يلاعب نفسه بأوراق اللعب، وكذلك المصاب بقراءة كل كتاب مهما كان نوعه، ومن لا تفوته الأحاجي ومسابقات الحروف والكلمات المتقاطعة، ومن يربط نفسه بالأزلام ويعلق قيامه بعمل على إلقاء قطعة من فضة وانتظار أي وجهيها يظهر.

إنهم جميعا يلهون، ويريدون لأنفسهم الإخفاق.

ما أيسر أن نرى الخط الفاصل بين اللهو والعمل، وبين اللعب والخمول إذا آمنا بوجود هذا الفاصل !

والمغرمون بشرب الخمر أول فئة يسهل عليك معرفتها من عشاق الإخفاق. وما أيسر أن نكتب عنهم كتابا كاملا ! وما أكثر ما كتب عنهم فعلا، وتتجلى رغبة الإخفاق بوضوح فيمن يولع بشرب الخمر بدرجة تجعله كالنائم وهو مستيقظ، وتجعله ميتا محسوبا من الأحياء. بيد أن ألوفا من الناس لا تظهر أعراض إخفاقهم إلا بدرجة ضئيلة لا يكاد يلمحها أحد، ومن أمثلتهم من يشربون الخمر وهم يعرفون أنهم لن يجنوا من ذلك سوى الإساءة إلى أنفسهم في صباح اليوم التالي، وأنهم لن يستطيعوا تأدية أعمالهم والقيام بأمور حياتهم ومعالجتها معالجة خيالية من الغموض والتشويش – ماظلت آثار الخمر في عقولهم، ولكنهم في غيهم يسدرون. وكذلك الذين تتأثر صحتهم تأثرا خفيفا أو شديدا بالخمر. وكل من يتوقع هذه الآثار من الخمر، ثم يستمر في تعاطيها، متهم برغبته في تعطيل نفسه أي أنه يرغب في الإخفاق. ولا فرق في ذلك بين مشروب ومشروب ما دام يؤذيك. وإذا كانت القهوة تؤذيك أو إذا كانت معدتك لا تقدر على هضم اللبن، ثم لم تنقطع عن شرب القهوة أو اللبن، فستعاني مثل متاعب شارب الخمر وإن اختلفت المتاعب في نوعها. وواضح كذلك أن الإفراط في الأكل يشبه في مضاره مضار إدمان الخمر أو القهوة – ما دام يسئ إلى صحتك.

ومن الناس من يتصفون بالنشاط المفرط وتفتح الشخصية ولكنهم يسعون إلى الإخفاق بخطاهم الواسعة، وهم يفعلون ذلك بوسائل كثيرة، حتى ليصعب علينا أن نعدد هذه الوسائل أو نحصيها. فإذا شئت أن نضرب لك مثلا، فمثل

من يقسرون أنفسهم على التردد الدائم على المسارح والملاهي، ويقضون الليل في الرقص، وكل من يعتبرون يومهم ضائعا إذا لم يتخلله حفل شاي أو وليمة غداء أو عشاء. ونحن لا نعارض في الاسترخاء والاستجمام حين يحتاج الإنسان إليهما حقا بعد بذل مجهود مفيد. أما الذين يغضبون ويعارضون هذا القول بمجرد سماعه، ويصيحون بأنه يجب أن يرتاح الإنسان ويسترخي، فهم يسيئون إلى أنفسهم وإلى الراحة وينتظرون منها ما ليس فيها ويعطونها من القيمة أكثر بكثير مما يجب.

أما الذين يخفقون نصف إخفاق، فمن أمثلتهم من تضيع وقتها في حبك الصوف أو في التطريز (برودري)، ولو أنه من الإنصاف أن نقول إنه يمكن أحيانا القيام بعمل خفيف يحتاج إلى المهارة اليدوية وحدها بينما ينصرف العقل انصرافا نافعا إلى حل مشكلة عويصة. والواقع أنه يجب أن تكون أمينا مع نفسك أمانة كاملة، فهي ضرورية لتعرف إذا كان النشاط المنتظم (انتظام الإيقاع الموسيقي) يستغل استغلالا مفيدا في هذا المجال أو ذاك. فاسأل نفسك دائما إذا كنت تبذل نشاطك الرتيب فيما ينفعك حقا أو أنك تستطيع بجانب ذلك أن تستفيد من وقتك ونشاطك في عمل آخر في الوقت نفسه.

قد يصيبك الخدر أو خمول العقل، أو يكون عملك متشعب النواحي مقعد الأجزاء، فتحتاج إلى تركيز ذهنك وتجميع اهتمامك الواعي الشعوري ما دام الانتظام الآلي لا ينفع فمن الواضح في هذه الحال أنه يندر أن نعتبر هذه الحركة نشاطا نافعا منتجا حقا أو ضرورة من ضرورات العمل النافع المنتج.

وثمة من تحلو لهم الثرثرة بدون غرض ولا هدف. وما أيسر أن نحكم على الآخرين بأنهم ثرثارون، ولكن ما أصعب أن يحكم أحدنا على نفسه بذلك ! ألا يدهشنا أحيانا أننا نكرر الملحة أو النكتة نفسها لصديق واحد بعد بضعة أيام

من روايتها أول مرة. وقد تكون هذه هفوة. أما الأعجب من ذلك فهو أن بعضنا لا يسكت عن إكمال حديثه ولو اصطنع السامع الابتسام قسرا، بل يعيد الكلام في موضوعات قديمة، ويعيد بدون روية عرض أفكاره التي لا تتطور عرضا آليا، ويعلق على الحوادث بملاحظات لا هدف وراءها، كما يكرر سخريته واحتقاره لما سبق أن أثار احتقاره، ويكرر تفسيره لبعض الموضوعات ليثبت النقط التي أثبتها من قبل، ويكرر المناقشة ليدعم أفكارا قديمة مع أن التمسك بها في الوقت الحاضر لا يعدو أن يكون تشبثا بالقديم لمجرد العناد وجمود الرأي.

وكثيرا ما تصدر عن الشخص نفسه مجموعة خاصة من المخادعات والحيل اللفظية تثير السامع وتدفعه متألما إلى الاعتراض الصريح على ما يسمعه. (وسنذكر اقتراحا لعلاج هذه الحال، ولكننا نكتفي الآن بكشف مظاهر إرادة الإخفاق)، ولعله من حسن الحظ أن يثور الصديق إلى هذا الحد، فهو في أغلب الأحوال يسمع ويسكت على مضض، فينزلق المتحدث من هفوة إلى هفوة.

راقب ألفاظك وسيصدمك أنك تكرر دائما عبارات خاصة تعد " لازمة " لك، كأن تقول : " قصدي...، طبعا... أفتكر، أظن....، أفاهم؟ يا سلام، عجائب يا أخي، أنت عارف...، لا يخفى عليك وأنت سيد العارفين... إفهمني...، لا تقاطعني واسمعني أولا..، أنا أقصد..، يعني..، وغيرها. " استمع إلى صوتك بعض الوقت وسيتضح لك أن هذه الكلمات الكثيرة الشاردة تتكرر دائما في حديثك، وأن الأفكار التي تدافع عنها بهذه الألفاظ لا تستحق منك كل هذا العناء لأنها ليست ثمينة ولا جديدة. وفي هذه الحال – كما في سائر الأحوال، يسهل أن نتبين الخطأ إذا كان الخطأ كبيرا، والواقع أن الثرثرة تكشف

عن انحراف العقل ومرضه.

وقد تمر سنوات طوال دون أن نتنبه إلى أننا نعاني هذه المشكلة إذا خفيت الأعراض ودقت، وإذا اختلف دائما المستمعون الذين نكرر لهم الحديث.

وثمة طرق أخرى أدق على الفهم والملاحظة يقع فيها الإنسان ضحية لرغبة الإخفاق، ويستوي في التعرض لها ولإغرائها ذوو الشخصية المنطوية " الذين يراقبون أفكارهم ويفحصون مشاعرهم "، وذوو الشخصية المتفتحة (وهم الذين لا يوجهون تفكيرهم إلى أنفسهم، بل يفكرون في العالم المحيط بهم وحسب). ومثال ذلك من يتعمدون القيام بعمل لا يحتاج إلا إلى جزء ضئيل من مواهبهم وقدرتهم وتعليمهم، ويقسرون أنفسهم على التعمق في تفاصيل غير مجدية، ويرهقون أنفسهم في ذلك أشد الإرهاق. ومنهم من لا يملون مواصلة الدراسات العالية المتعددة بعد حصولهم على الدرجة الجامعية، وهم يختلفون إلى ساحات الدرس عاما بعد عام في شغف متجدد ودون كلل أو نصب.

ومنهم " الأوفياء ذوو الإخلاص المفرط " من البنات والأبناء ومن الأمهات والزوجات (ويندر أن يكون منهم الآباء لأسباب معينة)، الذين يسكبون حياتهم في حياة الآخرين الناضجين البالغين. ولكن المنحة التي يقدمونها لمن يحبونهم لا تغنيهم ولا ترضيهم، ومع ذلك فقد توفر لهم مزيدا من الراحة التافهة، وسبب ذلك أن هؤلاء المخلصين المضحين لم ينموا شخصياتهم وأهم ما في نفوسهم، ولو فعلوا لكانت منحتهم أنفع وأحسن وأقيم.

وثمة آخرون يتعهدون بالقيام بعمل يعرفون أنه يفوق طاقتهم، أو يشتركون في بحث خداع براق يبدو أنه يفيد والواقع أنه لا يفيد، ومنهم رجل في نيويورك بدأ منذ فجر دراسته العالية يجمع تفاصيل حياة أحد الحكام الإيطاليين المغمورين، وقد بلغ هذا الكاتب (الواهم الموهوم) سن الخمسين دون أن يخط

كلمة واحدة من تاريخ الحياة الذي شرع في إعداده.

ولعل أكبر فئة من المشغوفين بالإخفاق هي فئة المغرمين بإحراز الإعجاب وسماع الثناء، يريدون أن يخلبوا ألباب الناس جميعا ويستمعوا إلى مديحهم وإطرائهم.

إذا زادت المجاملة عن الحد في أي مناسبة، أمكنك أن تحكم بأن " هذا شخص مخفق "، لأن المجاملة الزائدة دليل الإخفاق، وليس معنى هذا أننا نهاجم الترحيب القوي أو الصداقة أو حلاوة الخلق. ولكننا نقصد كل شاب وسيم وكل فتاة جميلة ممن يدفعهم إلى العمل مجرد إطرائهم، ويفرض كل منهم نفسه على زملائه طفلا كبيرا مسليا مستهترا، لا يتحمل التبعات، ولا يتعمق في التفكير، ولكنه يريد أن يكون محبوبا ممن يعرفونه ومن لا يعرفونه على السواء.

ومن الفاشلين أولئك المتعبون ذوو الأفكار الغريبة المتباينة الذين لا يستقرون طويلا على رأي، وهناك من يشكون من كل شئ ساخرين.

وإذا اتصف شخص بحسن الطلعة وحلاوة الحديث، فالغالب أن يحظى بعطف السامع وإقباله وحبه، وقد يحقق له السامع كل رغباته. ولكن قل أن يدرك المرء أنه كان في غنى عن المشاعر العميقة إلا بعد فوات الوقت وعند التأمل فيما فات. ولن يحتاج ناضج سليم إلى التماس الحب والعطف والرضى من كل من يعرفه معرفة عابرة.

وحب الثناء والإطراء هو وحده الذي يدفع هؤلاء الضحايا إلى العمل مرغمين قسرا – كما يعمل المحكوم عليهم بالأشغال الشاقة في تحطيم الصخور، وهم يشعرون أنه يجب أن يبذلوا الجهد بعد الجهد في جلب رضى الناس وعطفهم ليعوضوا أنفسهم باستمرار ما يفقدونه من جاذبية تذبل وتذوي، والحق

أنهم لم يقوموا بواجبهم على أحسن وجه.

وما دام الفاشلون لا يرون عجزهم إلا منعكسا في عيون المحبين، فهم يستمرون في فشلهم دون أن يعترفوا بهذا الفشل (العجز). وهكذا يستمرون يخدعون أنفسهم ما ساروا في طريق الحياة، وا يستيقظون إلا حين يوقظهم حسن الحظ فيدركون أنهم وحدهم كانوا الخاسرين بالمبالغة في المجاملة.

يتبع الفاشلون هذه الطرق كلها، وطرقا كثيرة أخرى، يشغل بها الشخص وقت فراغه بنشاط لا هدف له، أو بأعمال رتيبة تبدو في ظاهرها مفيدة والواقع أن ليس لها هدف جدي وكلها تنتج عن الخضوع لإرادة الإخفاق.

ونكرر هنا أن هذه الأنواع من النشاط تبدو في مظهرها وحده بدون هدف، أما الواقع فهناك هدف خفي في كل حالة يمكن إدراكه بطرق شتي.

ولعل أظهر الأهداف المقصودة بهذه الوسائل أن يجعل الشخص غيره يعتقدون أنه يحيا حياة مفعمة بالنشاط إلى آخر الحدود. ويصدق هذا القول بوجه خاص على الحالات التي تمتلئ فيها الحياة بألوف من المشاكل التافهة أو حين يكون العمل متشعبا متعبا ضئيل الأجر يؤديه صاحبه وهو يعرف ذلك. فحينئذ يتظاهر بالنشاط ولو كان في غير محله ليمنع الناس من مطالبته بمزيد من الجهد في عمل جدي مفيد، ولن يستطيع أحد وهو يرى حاله المفعمة بالنشاط الكاذب – أن يطلب منه أن يبذل من الجهد أكثر مما يفعل. ألا يدل مظهره على شدة انشغاله حتى أنه لا يكاد يملك دقيقة واحدة ولا ذرة من القوة لعمل آخر؟ ألا يجب عليه أن يؤدي على أحسن وجه عمله السخيف الذي لا يعجبه ولا يرضيه؟ تلك هي الأسئلة التي يستطيع كل منا أن يجيب نفسه عنها بأمانة، وفي استطاعته الإجابة عنها مخلصا في ساعات الأرق أو النقه من المرض، حين يتمكن العقل المشغول بالمسائل التافهة من أن يجد وقتا للراحة والتأمل.

لا يهمنا أن ينخدع الآخرون بمهارة أو لا ينخدعون، فالضرر عائد علينا أنفسنا، لأننا إذا لم نفعل ما أعدتنا له الحياة وإذا لم نتقن ما تعهدنا للعالم بتأديته ولو لم نعطه إلا الدرجة الثانية من الأهمية فستنشأ في حياتنا نواة للشقاء يصعب علينا تجاهلها على مر السنين.

أما من يضيع وقته، أو يلعب، أو يؤدي أعمالا شاقة مملة نظير أجر بسيط، فهو لا يخدع إلا نفسه حين يملأ كل لحظة من ساعات صحوه بحيث لا يبقى لديه وقت نطالبه فيه بعمل نافع مفيد. وإذا انسدل الليل كان متغمسا في اللعب، أو كان قد بلغ به التعب درجة تعجزه عن إدراك الحقائق. ومع ذلك فما أشقى هؤلاء الضحايا حين تصدر عنهم الأعمال التافهة الحمقاء، والنشاط الغث وفضلات مشاعرهم وتجاربهم وحماستهم يملأون بها حقيبة حياتهم الثمينة التي لا تقدر بثمن لأنها حياتهم التي لن يستطيعوا أن يحيوها مرة أخرى. إنهم مجانين بخلاء لأنهم لا يقدرون أن حياتهم ثمينة لا تعوض وأنهم لن يأتوا إلى الدنيا مرة أخرى.

ومهما كان الغرض الظاهر من هذا النشاط غير المجدي فالواضح أن هناك دافعا واحدا يؤثر في جميع الحالات، ولو لم يشعر به الإنسان : وهو أنه يرمي إلى ملء حياته بنشاط ثانوي بحيث لا يبقى لديه وقت لتأدية الأعمال الممتازة التي يمكنه تأديتها.

إن هدفه – باختصار – هو الإخفاق والفشل.

مغانم الفشل

كيف يتآمر المرء على نفسه؟ وهل يعقل أن يتآمر على نفسه بقصد الإخفاق؟

قد يبدو هذا لأول وهلة حماقة بالغة، لأنه لا يعقل أن يتآمر المرء على نفسه ولو كانت المؤامرة لاشعورية. ولكن الملاحظ أن أقل من ١ ٪ من الناس لا يتعمدون بطريقة ما أن يعرقلوا أنفسهم عن بلوغ النجاح، أي أن ٩٩ ٪ من الناس على الأقل يمنعون أنفسهم من التوفيق وهم منه قاب قوسين أو أدنى. ولكي نفهم تعليل ذلك، يجب أن نخصص هذا الفصل لما يمكن أن نسميه مغانم الإخفاق أو ثمار الإخفاق – بالرغم مما قد يبدو في التسمية من تناقض.

شغف الناس في السنين الأخيرة بعلوم النفس، شغفا جعلهم يقبلون ما كان يبدو لأول وهلة مضحكا، وهو أننا جميعا نقضي معظم وقتنا في الأحلام ولو تفاوتنا في شدة إقبالنا عليها.

إننا نحلم ونحن نشعر ولا نشعر، وحين نكون نائمين أو متيقظين، وأما موضوع الحلم فهو موقف نكون فيه أسعد حالا مما نحن في حياتنا الحقيقية.

وتصيبنا بين وقت وآخر فكرة صبيانية عن السعادة أو النجاح، ولكن هذه الفكرة تعوقنا أو تجعل الأمر يختلط علينا في شئون حياتنا الناضجة. ونحلم أحيانا بحياة من الكسل المترف، وقد لا يتزحزح العقل الباطن عن طفولته فيدفعنا إلى أن نعتصم بملاذ الطفولة الأمين حيث كنا ننعم باجابة مطالبنا بمجرد أن تخطر ببالنا، وحيث ننعم بمعين لا ينضب من الحب والغذاء والحنان دون أن نبذل في سبيلنا شيئا.

ونحن نسمي الآن الرغبة في العودة إلى هذه الأحلام " التعلق بالماضي أو

التمسك بالطفولة أو سلوك نرجس " (وهو سلوك المعجب بنفسه، المزهو بجماله وشبابه، الغارق في أحلامه).

وقبل أن يطلع علينا علم النفس بهذه التسمية الفنية الحديثة، تحدث إمرسون عنه، فقال :

" إننا نعتقد أن جمال الأمس لا يعود، وأن الأيام التي تنصرم لا يأتي بمثلها الزمن، ولا نعتقد أن في يومنا أو حاضرنا قوة تستطيع أن تخلق لنا يوما جميلا يبز جمال الأمس أو يضاهيه ".

ونحن نقبع مدة طويلة بين أطلال القديم وأحضان الماضي حيث نعمنا يوما بما فيها من مأكل ومسكن ودفء (حنان). "

وهذا القول يصدق علينا جميعا – إلى حد ما، ولكنه لا يصدق على الشخص الناضج، الناجح السعيد.

وقد يضيع الوقت أحيانا في أحلام اليقظة الخاصة بالتوفيق والنجاح، وهذه حماقة تثير الضحك والسخرية حقا : ويرى الوديع الهادئ الرخو نفسه قائدا حربيا كبيرا أو من أشهر أساطين المال والاقتصاد، وقد تتصور المرأة الهزيلة الضعيفة نفسها حورية قوية خرافية من حوريات البحر تغني وهي تجذب بيديها سفينة فوق الصخور إلى الدمار.

وإذا لم يطلع فجر الحقيقة أبدا على أحلام اليقظة، فقد ينعم الحالم بالسعادة، ويغرق فيما ينسجه خياله الخصب. والعجيب أن هذه السعادة الخيالية كلها أثيرة مفضلة على تحقيق جزء منها. إن أحلام اليقظة في ذاتها تعويض عن الحياة الرتيبة المملة التي لا يتخللها ما يهز النفس أو يثيرها.

ولكن الحياة صعبة وعرة، فيجب على الحالم أن يحيا جزءا من وقته على

الأقل في جوها البارد جو الحقائق القاسية الصلد، فالسماء لا تمطر ذهبا ولا فضة، ولا يتساقط الثمر الشهي من الأغصان إلى أفواهنا مباشرة، ولا يقفز الشواء إلينا يدعونا لأكله. ومهما كانت أحلام النهار لذيذة ممتعة، فيجب ألا نسترسل فيها، بل خليق بنا أن نصحو منها أحيانا لنجاهد ونسعى في مسالك الحياة الصعبة وشئون الواقع الجامد.

وإذا اعتاد شخص أحلام اليقظة، فلن يجاهد في الحياة إلا بقدر ما يمسك رمقه، ولا يبذل أكثر من ذلك شيئا. وهو يؤدي عمله دون حماس لمجرد الحصول على ما يكفيه من الطعام وإذا انتهى عمله أوى إلى أحلامه سواء حققها أو لم يحققها. وهو لا يوفق إلا في شئ واحد وحسب، وهو إخلاء فترة من وقته من المشاغل، وكسب بضع ساعات من الفراغ كل يوم، ينفقها في هدف واحد – هو إضاعة عمره وتبذير ساعات حياته. وما دام سعيدا في حياته، فهو يعوض نفسه تعويضا حقيقيا عن فشله وإخفاقه في الحياة، وهكذا تستمر الحال، كما تستمر الحلقة، فيخفق بسبب إضاعة وقته، ثم يستمتع بهذا الوقت في تعويض نفسه عن إخفاقه وضيعته. وهو يتوهم أنه ما دام هدفه الحقيقي هو السعادة، فتكفيه هذه الأحلام. وفاته أن تحقيق أقل قسط من النجاح في عالم الحقائق يجلب له من السعادة أضعاف ما تجلبه سنوات كاملة من الأحلام.

ومع ذلك، يهمنا أن نتذكر أن ثمرات الإخفاق حقيقية في مجالها، لأننا إذا لم ندرك ذلك فلن نستطيع أن نستجمع قوتنا لمحاربتها حربا كفاية مناسبة، وثمة ثمرات أخرى – غير الأحلام – خاصة بالاخفاق.

ومن أمثلة ذلك أن تبذل في عملك أو مشروعك من الجهد قدرا متوسطا يسمح لك أن تبرر لنفسك أنك " حاولت "، ثم تمسك يدك عن الاستمرار في

المحاولة ما امتدت أمامك الحياة. لقد اختبرتك الحياة بذلك، فاتضح نقصك في الصفات اللازمة للتوفيق الحقيقي.

إنها ملاحظة نادرة، نسمعها بين وقت وآخر ممن أخفقوا، ينطقونها في صوت خفيض ساخر يثبط العزائم. ولكنها صحيحة صائبة تصيب عين الواقع، وخليق بنا أن نستوعبها بإخلاص. ويشكو المخفق، ويقول إنه بذل جهده وحاول، ولا يخلو قوله من الصحة، وقد وفر على نفسه من الجهد قدرا كبيرا – بطريقة " ما ". ولو راقبت الناس في جهادهم لرأيت عيونهم ناعسة متحمسة نصف التحمس، نشيطة نصف النشاط، ليس لهم من الطموح إلا قليل، يستمتعون بالكفاف ويرضون بالقليل الذي حققوه من أمانيهم. والعجيب أن ينضم المخفقون إلى صفوف المشاهدين بجوارك.

لذلك قال فرنكلين : الإنسان سطحي جدا، تنقصه الشجاعة، فهو يبدأ عملا، ويلقي صعوبة، فيتركه مسرعا مثبط العزيمة. ويخدره العقل الباطن بقوله : " وما المانع؟ فمنا دمت حاولت مرة واحدة، فهذا يكفي. دع عنك المحاولة وسيواسيك في باقي حياتك أن تشعر أنك لو كنت بذلت الجهد مرة واحدة أخرى لوفقت تماما ونلت ما تشتهي ".

وهكذا تصبح كالهاوي أو كمن يدرس موضوعا عويصا بدون عناية أو نظام، لا يستهويك منظر الدؤوب يستمر في عمله بغض النظر عن الناقدين الفنيين وغير الفنيين، وترضى بالاستمتاع بما اكتسبت من تجربة وعلم في أثناء محاولتك المخفقة التي لم تكررها، وتفاخر بما بلغته في ذلك من درجات لم يلمسها من لازالوا يحاولون الاشتراك في السباق. وهكذا تبرر لنفسك فشلك في بلوغ غايتك وترى أنه أشرف لك وأكرم من وصول شخص آخر إليها بطريقة سهلة موفقة.

والعجيب أنك لم تفعل شيئا مطلقا، ولكنك تغرق في الخيال حين تتصور ما تصيبه من مجد لو أنك عملت ووفقت !

إنك لم تفعل شيئا، ومع ذلك تتصور ما كنت تتوقع من المجد والترحيب والتعليل، ومن الفوز المالي العظيم، والإقبال على إنتاجك الفني الرائع – لو أنك أتممت عملك أو مشروعك.

وتبدو في حلمك وفي أنظار من يوافقون على قلبك للحقائق مستمتعا بقدر من المجد والأهمية والعظمة أكثر مما لو كنت أحرزت نجاحا حقيقيا.

ولعل أكثر ألوان الإخفاق خداعا ما تقرب من الكمال والنجاح وهي أشد ما تميل إليه النفس، ومن أمثلتها أن تساعد غيرك في أعمال لا تجديك نفعا أو تساعد غيرك من المثابرين من أهل العمل والفن.

ولكن لاحظ أنك في هذه الحالات كلها – قد تجنبت كثيرا، فقد تجنبت على الأقل متاعب الصراع والجهاد والألم والذل التي تصاحب كل نشاط خارجي. ولن تلاحظ أنك صرت تحتقر الهدف الذي كنت تنشده أو أنه غدا غير مفهوم لك. ولن تشعر بالحقد الدفين الذي يعتمل في نفوس من تفوقت عليهم في المنافسة ولن تضطر لمواجهة وخزات الأعداء الناقدين، ولن تشعر مطلقا بحسد الحاسدين الذين يغبطونك على أي قدر من التوفيق مهما كان تافها ضئيلا. ولن تحتاج – ما دمت مخفقا – إلى تأكيد رأيك وشرحه وتدعيمه بالمناقشة والمجادلة حين تكون متعبا محتاجا للراحة لتجديد طاقتك. ستكسب هذه المغانم، وستوفر على نفسك ألما أعمق وأشد، حين تقارن بين العمل الذي أتممته والعمل الذي كنت ترجوه وتتصوره قبل التنفيذ. والواقع أنه قل أن يؤدي أحدنا عمله كما تصوره. وما أكثر ما يتراجع الإنسان عن تنفيذ مشروع لئلا يحتمل ذل المقارنة بين المشروع المنفذ وبين صورته الأولى التي كان يتخيلها قبل التنفيذ.

إننا نتجنب كل هذه الأمور المؤلمة المنغصة، وهي تستحق الاهتمام والملاحظة لأنها تضئ لنا الطريق حين نفحص الأسباب التي تجعلنا نفضل الإخفاق على التوفيق. ومما يستحق الملاحظة أنك حين تخفق تكافأ بعدم تعرضك للإجهاد وتثبيط الهمم، ولن تتعرض لحدة المزاج حين يبدو على معاونيك وآلاتك أنهم متعبون لا يطيعون. وإذا تفوق أحد الأشخاص في الطريق الذي كنت تحلم به وتتمناه لنفسك، ففي استطاعتك أن تؤمن دائما بأنه كان في قدرتك أن تتفوق عليه لو أنك عاودت المحاولة.

وإذا بقيت مغمورا غير معروف، فقد تواسي نفسك بأنك لم تتفوق على من تحبهم. ولعل هذه المواساة هي في أغلب الأحوال المكافأة التي تنالها المرأة على إخفاقها، مع أن أبناء الوالدين الممتازين وتلاميذ الأساتذة الممتازين في أي ناحية من الحياة يعلمون ذلك. ولكن من الصواب أن نذكر أن كثيرا ممن يخافون إيلام الآخرين غير مطالبين بمواجهة هذا الإيلام، فهم يعجزون في فهم سخاء الحب وكرمه. إنها حجة الكسل وعدم العمل، وليست تنازلا عن طموح الشخص للإبقاء على علاقاته الطيبة بمن يحبهم.

ويمنع الإخفاق عن المرء كثيرا من الثرثرة الفارغة والذم والغيبة وسوء الفهم، والكلام المشنن الذي يصيب من يفلحون في الحياة. والإفراط في الخوف من الأمور السابقة يدل على مرض عصبي، إلا أن هذا الخوف يعطل كثيرا من ألوان النجاح. والأشخاص المهمون جميعا كانوا دائما – ومازالوا – مركز فضول التافهين غير المهمين، ولكن لن تغيب الحقيقة عن القلائل الذين تهمك آراؤهم، أما الآخرون فلا يهمونك في شئ. ومع ذلك، فالكثيرون ينسحبون من الحياة النشيطة لا ليتخذوا حياة كامنة أشد وأقوى، بل لمجرد تجنب فضول غير المهذبين.

وإذا كنت تخفق دون أن تفقد كياستك ومهارتك، فالغالب أن تكون زميلا سارا أكثر منك عاملا نشيطا ماهرا. والذين يبلغون نجاحا حقيقيا يعملون غالبا عملا مستمرا ثابتا، فهم غالبا مشغولون حتى في أوقات راحتهم بعنصر من عناصر أعمالهم الهامة. والرجل الموفق أقل فراغا من غيره، وهو أكثر من المخفق اهتماما بساعات فراغه التي ينسحب فيها من اجتماع الصحب.

ويندر أن يعتمد على الشخص الموفق – في التهريج أو إطراب الناس إلا إذا استعد لذلك، إذ ليس لديه ما يدفعه دفعا خفيا إلى البحث عن مخرج يهرب به من ظروف حياة قاسية. ومادام لا يشعر بإثم، كالذي يشعر به المخفق، فليس لديه ما يرغمه على طلب الفوز. ويحفظ الموفق دعابته وفكاهته وظرفه وعاطفته واهتمامه لمن ترتبط حياتهم به ارتباطا وثيقا ما دام يرضى عن هذا الارتباط. ومن ثم فقد يصفه من لا يعرفونه بأنه خشن ثقيل وأن صوته منفر، ولا يمكن الاقتراب منه، أو يقال إنه متمدين بارد. وما دمت لا تحتمل أن ينظر إليك مخلوق بعين معادية أو مستمتعة أو باردة، فلعلك تلاحظ أنك تستمر في الفشل بالرغم من ظرفك الزائد.

ولعل من المفيد أن نتأمل قليلا في حياة ثلاثة أشخاص كانوا ضحية " الرغبة في الإخفاق ". ويلاحظ في كل حالة من هذه الحالات أن حياة صاحبها كانت مفعمة بالنشاط، بدرجة جلية تكاد لأول وهلة تدفع القارئ إلى موافقة هؤلاء الضحايا على أنهم كانوا في قبضة حظ عاثر. ولكن الفحص الدقيق، يظهر أن الإخفاق لم يكن نتيجة أمور وظروف خارجية، بل نشأ عن أخلاق الشخص نفسه. وكان كل شخص منهم يملك القدرة اللازمة لملء حياته بالسعادة والإنتاج ولكن الواحد منهم كان يبدد قواه وجهوده في إحراز الهزيمة وفي عدم تحقيق أهدافه الظاهرة.

وقد أدركت المرأة الأولى خطأها وأصلحته، أما الحالة الثانية فكانت رجلا، مات دون أن يواجه حقيقة مواهبه وقواه التي كان يبددها سدى. وأما الحالة الثالثة، فحالة رجل لازال يكافح ويناضل مشكلته، بعيدا عن النجاح، بالرغم من أن اسمه معروف مشهور.

الحالة الأولى : فتاة ترملت وهي ما تزال في فجر الشباب، نشأت في أسرة عالية الثقافة، كثيرة الدرجات العلمية. وكانت طالبة ممتازة في دراستها العالية. واستعانت بمالها القليل في العناية بنفسها وبنتها، ونالت من الجامعة درجة " أستاذ في الآداب "، و " دكتور في الفلسفة "، لتتولى أحد مناصب التعليم. واغتبطت بعودتها طالبة وبحياتها حياة طفل في عالم الكبار، ومن ثم مدت فترة تحضير رسالتها ما استطاعت. (وقد أدركت هذا كله حين زادت مشاكلها واضطرت لاستشارة المشتغلين بتحليل النفس وعلاجها).

وحين نالت درجة الدكتوراه في الفلسفة، جاهدت لتكون لنفسها مكانة مناسبة، كما بدا لها ولأصدقائها. ولكن كل ما فعلته أنها أكثرت من الشجار والمناقشة مع الرؤساء، وكان موضوع المناقشة أفكارا اقتصادية غريبة لم تصدر إلا عنها. ولم تكن لهذه الأفكار علاقة بالموضوع الذي تدرسه، فقبولها أو رفضها لا يؤثر مطلقا في عملها المدرسي المطلوب، ولكنها حاولت أن تفرض على زملائها آراءها الجريئة الغريبة الحمقاء، فكانت كلما وجدت عملا جلبت على نفسها كراهية الرؤساء والمشرفين على المدرسة.

وهكذا ظلت تنتقل بين عمل وآخر، ولم تمكث في عمل أكثر من العام المتفق عليه مبدئيا، وكانت مدرسة بارعة ممتازة واسعة العلم، ولكنها لم تستطع أن تحتفظ بمنصبها. ومن ثم ذوت أحلامها في كرسي الأستاذ، وانحدرت من الكليات الممتازة إلى المدارس الصغيرة المجهولة، وبررت لنفسها انحدارها المستمر

بآراء غريبة اقتنعت بها. وكانت ترى أننا نعيش الآن عيشة مترفة أكثر مما ينبغي، وأننا نهتم أكثر مما يجب بالملابس الأنيقة والطعام الجيد ووسائل الراحة. وانتهى بها المطاف إلى شقة صغيرة لا تليق بها ولا بزميلاتها المدرسات. وانهار تبريرها لنفسها عندما دعت مرة بعض صحبها لزيارتها، فما لبثت أن آثرت العزلة، واستمرت حماستها كما هي طول هذه الفترة.

وعاود الحظ الباسم إشراقه في حياتها، فقد نمت بنتها، وغدت فتاة شديدة الذكاء والحسن، قوية الشخصية والفتنة، ولم تتأثر مطلقا بفلسفة أمها الخداعة، وعرفت أن مستقبلها يتعثر ويتأخر في كل خطوة بسبب غرابة حياتها هي وأمها، وغرابة ملابسهما، فلما أصابتها المراهقة أخذت تناضل لتثبت مركزها في الحياة ولنعيش عيشة مقبولة تليق بها. وتطورت الأمور واشتد الخلاف بين الفتاة وأمها فكان على الأم أن تقبل أحد أمرين : إما أن تفقد ابنتها، أو تقبل اعتراضاتها. وبذلت الأم كثيرا من الجهود لإصلاح وضعها الزائف الذي وضعت نفسها فيه، ولكن جهودها ذهبت بدون جدوى. وظلت تجلب لنفسها المشاجرات القديمة بما تثيره من مناقشات وبقيت في منصبها البغيض الذي ارتضته لنفسها لقبولها أجرا صغيرا بالرغم من تعليمها العالي وقدرتها الفائقة.

وعرضت أمرها على إخصائي في تحليل النفس، واتضح لها ما أدهشها : اتضح أنها كانت تبدد كل قواها في الإخفاق دون غيره، وأنها عزفت وزهدت في الخروج إلى عالم العمل والنشاط وهي لا تشعر. وكانت تريد أن تظل صبية صغيرة أو تعود زوجا حسناء مدللة.

وكانت مناقشتها ومشاجراتها من نوع شديد، كأنها كانت تحتد لتضمن لنفسها الطرد بلا عودة إلى العمل، ولتجذب أنظار الرجال واهتمامهم. ولم تعترف لنفسها بأنها كانت تحاول اقتناص زوج، فاستمرت في إثارة المشاجرات

والمناقشات علها تجذب قلب رجل، ولكن المشاجرات لا تنفع في صيد القلوب.

وحاولت إصلاح موقفها الذي جلبته لنفسها، وكانت المحاولة طويلة شاقة، ولكنها نجحت في النهاية.

الحالة الثانية : لعلها حالة موجودة في كل مدينة وقرية، وهي إخفاق من نوع لا يستهان به، ومع ذلك يعتبر – بطريقة غامضة – أنبل وأفضل من أي نجاح. كان الرجل ذا عقل جيد، معروفا بنبله وكرمه، إلا أنه لم يكن عبقريا على الإطلاق وقد عاش ومات في البلدة الصناعية الصغيرة التي ولد فيها.

وكان دائما يقرأ كتب الرحلات والمغامرات، ويتحدث بحسرة عن الأماكن والبلاد التي لم يرها مطلقا، وكانت لهجته تشف عن رغبة محزونة، وتعطش إلى المستحيل، ومع ذلك كان في استطاعته أن يرحل ويرى العالم. وقد واتته الفرصة، وكادت تدفعه دفعا إلى النشاط والإنتاج العظيم، فلم يكن أمره أمر فرصة مولية هاربة لا تريد أن تواتيه.

وكان يدير فرعا لمتجر كبير في بلدة صغيرة، ووفق في عمله توفيقا عظيما، فعرض عليه النقل إلى مدينة كبيرة ليدير الفرع الكبير بمرتب أعظم. وفرح بهذا العرض، وقبله، ولكنه أرسل للإدارة بعد يومين أنه عدل عن رأيه، وأنه لا يعتقد أنه كفء لهذا العمل الأكبر. واستبد به الجبن، فلما أرادت الشركة إدخال بعض التحسينات على المتجر عارض في ذلك، خائفا من كل ما هو جديد. وظل يعطل أعمال الشركة وتحسيناتها بمعارضاته، حتى اضطرت الشركة إلى الاستغناء عنه ومنحه معاشا صغيرا، وأصبح الفيلسوف المحبوب في بلدته.

وتحدث أحد أعضاء البرلمان في جنازته، ولكن حديثه لم يطفئ أحزان أهل

بلدته. ومما زاد خزنه أن زوجته كانت قد سبقته إلى القبر منذ عشر سنوات، وقد أنهكها الإفراط في العمل، كما أن أحد أولاده لم يتعلم إلا في مدرسة القرية الصغيرة بالرغم من أن عقله لا يقل عن عقل أبيه في الجودة، وأما ابنه الثاني فقد اضطر إلى الذهاب إلى الكلية موزعا جهده وقواه (فليس الذهاب إلى الكلية أفضل وسائل المعرفة والتربية) ومن ثم اضطرت ابنته إلى الرضى بزواج خال من الحب – لكي تهرب من البيت الذي نشأت فيه ولم تجد فيه ما يكفيها من وسائل التسلية والراحة، ومن نعم البيت العادية.

أريد أن أوضح نقطة هامة، هي أن احتمال هذا النجاح الشريف بهذه الطريقة المهينة الدنيئة يدل على أحد أمرين : " النفاق " أو " المكر ".

لقد اختلط علينا الأمر، فظن بعضنا أن النجاح هو الحصول على ثروة كبيرة بأي طريقة ولو كانت دنيئة. ولكن الواقع أن النجاح شئ والثروة شئ آخر.

والمؤسف أن يستهين بعضنا بمحاولة المرء إكمال ما بدأه، وحصوله على الثمن إعجابا أو مالا، ولكننا نرى عكس ذلك شيئا فلسفيا.

قال إرنست هكنج في كتابه " طبيعة البشر وإصلاحها " : " إذا كانت السيطرة على ثمار الأرض أمرا طبيعيا في مقدور الإنسان، فلماذا لا ينال الناجح اعترافنا بنجاحه ما دام قد نجح وبذل في سبيل ذلك جهودا كبيرة؟ إن كل إنسان يرمي بعمله إلى تكوين ثروة، وهي مقياس كفاءته وقدرته في الظروف العادية "

سيعترض الكثيرون الذين يعرفون الشخص الثالث باسمه الحقيقي – على إنكارنا اسمه هنا في معرض التمثيل للرغبة في الإخفاق. وهو كاتب وابن كاتب.

وقد أسعده نجمه منذ البداية، فلم يحتمل شيئا من العذاب والصراع والمشاق اللازمة للشهرة في عالم الأدب. ومع ذلك فهو يعيش خائفا من الإخفاق، وقد أسلم نفسه لغريزة الإخفاق، ويبدو أنها تدفعه دفعا إلى هذا المصير. فهو لا يعمل إلا حين ييأس وتشتد به الحاجة إلى المال، فيكتب ويكتب كثيرا كالمجنون ويتعب نفسه حتى ينهكه التعب، ثم يرتاح بعد ذلك كأنه مريض في فترة النقه. وقد نصحه أحد أطباء النفس بأن يتغلب على هذه العادة السيئة في عمله، فحاول كثيرا أن يعمل حين لم يكن يحتاج إلى المال. وكتب في هذه الظروف بعض القصص السخيفة، واضطر إلى إعادة كتابتها لكي يمكن استساغتها. ولا يعرف الناس بالطبع شيئا عن هذه الجهود الضائعة والأوقات التي أنفقها في إعادة ما كتبه، وقد كانت الإعادة تطلب منه دائما، فيؤديها بقلب منكسر محزون. وكان اعتماده على الأدب موردا للرزق، يبدو حالكا سيئا، ويبدو أحلك وأسوأ كلما أعاد كتابة قصة وتملكته فكرة هي أنه سيعجز في النهاية عن إخراج كتاب يمكنه أن يضع عليه اسمه.

كشف تحليل حالة هذا الشخص عن سبب تصرفه الذي لا يشعر به، وعن ميله للكتابة بغير عناية ولا إتقان. فاتضح أنه كان يخاف أنه يبز أباه النشيط في عمله، ثم كانت تعتمل في أعماق عقله الباطن فكرة أخرى هي أن الناس قد يرفضون قصصه، وبذلك يريح نفسه ولا يكتب شيئا على الإطلاق، ومن ثم يصبح حرا، يحلم ويحيا كما يشاء. والواقع أن العقل الباطن يرفض دائما أن يدرك الواقع، ولا يعترف بأن الإنسان لن يعيش إلا بالعمل، فإما عمل وإما موت.

ومع ذلك، كان لهذا الشخص المعذب تجربة، لو استطاع أن يفهمها لعرف كيف يخرج من ورطته، فقد كان يحسن الكتابة، وكان إنتاجه يقبل فورا حين

تشتد به الحاجة إلى المال ويعجز عن الاقتراض وعن الاعتماد على أصدقائه وشهرته فتدفعه شجاعة المستميت إلى النجاح والتوفيق. كان يستطيع أن يستخلص الحقيقة المفيدة، ولكنه جعلها وهما يتعلق به، فزعم أنه لن يفلح في عمله ولن يسعده حظه إلا إذا عمل في آخر لحظة ! وهكذا استمر في غيه، يظلم نفسه ويخدعها.

في هذه الحالات، كان الإخفاق التام، أو الإخفاق الجزئي، يجلب مغانمه معه. وهذه المغانم هي الفرار من العمل المفروض على الشخص الناضج والاستمتاع بقضاء الوقت في أحلام اليقظة. ولم يحاول هؤلاء المخفقون أن يغيروا ما بأنفسهم وأن يعيدوا منهج حياتهم إلا حين كان يؤلمهم الإخفاق أكثر مما يؤلمهم الجهد اللازم للنجاح.

ما رأيك فيمن يضيعون حياتهم بهذه الطريقة؟ ألا تشعر أنهم على قدر من الجنون والبلاهة والحماقة؟ ألا نفعل جميعا مثلهم؟ ألا نقيم أمام أنفسنا الصعاب ونتجنب العمل ونضيع الفرص؟

ألم تسأل نفسك يوما :

" آه لو كنت فعلت هذا الأمر منذ سنوات ! إذن لكنت الآن أحسن حالا. " ولكن الفرصة كانت متاحة أمامك، فلماذا لم ترها؟ لقد أغمضت عينيك.

والآن أواثق أنت من أنك لا تغمض عينيك ولا تريد أن ترى في هذه اللحظة فرصة ذهبية ستراها حين ترتد بذاكرتك إلى هذه اللحظة؟ ألا تعمل إرادة الإخفاق في حياتك كل يوم؟

ومع ذلك فإن ثمار النجاح أعظم بكثير من مغانم الإخفاق. ألم أقل إن

أصغر عمل – إذا أدى كما يجب، وأصغر إنتاج إذا ظهر، يجلبان في لحظة الرضى أكثر مما يجلبه الإخفاق مدى الحياة كلها من مغانم ومباهج موهومة. فما أجمل أن يشعر الإنسان بأنه يضع قدمه على أرض ثابتة وأنه لا يتأرجح بين أوهام الأحلام.

حين نصحو من أوهامنا، يدهشنا أننا كنا في غفلة، وأننا قد نسينا العادات والحركات التي يقوم بها الشخص العادي، ولا ينجو من هذه الدهشة إلا من يحسن عمله. ولكن ثمة مغانم عظيمة ملموسة بجانب الفوائد الكثيرة : فالصورة في الحلم ليس لها مشتر، وليس للحلم فوائد استثمار، وكل إنتاج في الخيال لا يعود بنفع على صاحبه.

إن التافهين ذوي الهمة المتخاذلة يجدون من يوهمهم بأنهم يستمتعون بحياتهم وأنهم قد اختاروا بطريق الإخفاق الجانب الأحسن من الحياة، ولكن هذه الحقيقة تدل على حقيقة أعظم. فقد يقال وهما عن " الحقيقة " إنها مرة، ولكن الذي يذوقها – لا يخلو عمله من متعة.

تصحيح الاتجاه

على الرغم من وجود إرادة الفشل، ومغانم الإخفاق، إلا أن النجاح هو الهدف الطبيعي لكل إنسان، وهو غايته المنشودة. وتستعمل الطاقة استعمالا صحيحا بعدم إنفاقها فيما يمنع المرء عن النشاط المنتج، وبعدم دفع النفس وعدم تشجيعها على النشاط العقيم الذي لا يفيد، ولكن تستعمل فقط في تنفيذ أنضج فكرة يمكن أن يصل إليها الإنسان.

وأسمى فكرة تختلف بين شخص وآخر، وتنمو وتتسع مع تقدمه في السن. ولا يمكن لشخص غيرك أن يفرض عليك تعريفك الخاص بالنجاح. وقد يتضمن الاعتراف بالنجاح إدراك الزملاء وتقديرهم لك وحصولك على مكافآت مالية كبيرة، وقد لا يتضمن شيئا من هذا. فما أكثر الباحثين في العلوم، يعتبر الواحد منهم أنه موفق ناجح تماما (وقد يكون مصيبا)، لو أنه أضاف حقيقة صغيرة إلى مجموعة التفاصيل المتراكمة التي يتقدم بها العلم، ولو أضاف شيئا من الفروض والتأملات والتنبؤات، ووضعها في مكانها المناسب بين مجموعة الحقائق المعروفة. وقد لا يعرف اسمه مطلقا عند من لا يعرفون علمه، وقد يكون اسمه مجهولا تماما بين المهتمين بعلمه نفسه. ومع ذلك فلعله كان يحقق الهدف الذي كان يعمل لأجله، لو أنه أتم ما بدأه بنفسه.

والممثلة التي تصل إلى قمة فنها – ناجحة نجاح الأم التي تعول أسرة كبيرة سليمة. والقسيس الغارق في رعاية منطقته، يعيش عيشة موفقة ناجحة مثل العبقري الذي يعرف اسمه كل من يعيشون في عصره. والمثل الأعلى للنجاح عند شخص آخر قد لا يهمنا وقد لا يتصل إلا قليلا بمثلنا الأعلى في النجاح، حتى

أننا لا نرى الناحية التي تروقه في عمله المختار، ولكننا نعرف أنه إنسان موفق حين نراه يعيش راضيا بتبعاته، سعيدا مبتهجا بتأثيره ومشروعاته المفيدة، مستفيدا بمزاياه ومؤهلاته.

والتوسع في تعريف النجاح يخدم أغراض هذا الكتاب. وعدم ثقتنا في هذه الكلمة " النجاح " يرجع إلى عدم إدراكنا المدى الواسع الذي تحتمله معاني النجاح.

لقد جمعت في أواخر مراهقتك كثيرا من المعرفة عن نفسك، فلو أنك طبقت النصيحة " اعرف نفسك " تطبيقا جيدا، لخرجت من ذلك بالمثل الأعلى للحياة الطيبة المنشودة.

ينبغي أن تتجه التربية إلى إفهام كل فتى وكل فتاة ضرورة العثور على هذا المفتاح " اعرف نفسك " الذي يهديه إلى مستقبله، كما يجب إفهامه أن الأمر قد يختلط عليه لشغفه بالبطولة والأبطال، أو يظن خطأ أن ما يلزم لنجاح شخص يجب أن يتوافر عند كل شخص يريد أن ينجح. وبالرغم من اختلاط الأمور بهذه الطريقة، والانخداع ببدايات الأمور، وتقليد الوالدين أو المدرس أو المدرسة بدلا من أن يصمم المرء لنفسه مثله العليا ومطامحه، إلا أن معظمنا يعرف بعد سن العشرين أحسن ما يصلح له، أو أحسن ما يستطيع عمله لو أتيحت له الفرصة والتدريب.

ومما يستحق الملاحظة أن فكرتك عن النجاح لا تتجاوز الأشياء المألوفة التي يمكن عملها أو إحضارها – إلا إذا كنت تبالغ كثيرا في تقدير قدرتك وصفاتك. والواقع أننا لا نبالغ عادة في تقدير قدرتنا ومواهبنا، ولكننا لا نعرف مداها وعظمتها. وسنذكر السبب في تقليل المرء لمواهبه واستهانته بقدرته، ولكن يجدر بنا أن نذكر أن قلة من الناس (عدا المجانين) يعتقدون أنهم يليقون

لكل عمل يعدو قدرهم.

والأمر الثاني الذي أنبه إليه، هو أننا لن نتحدث في هذه الصفحات عن النجاح الثانوي ولا عن النجاح المجازي.

لا أريد إبدال فكرتك عن النجاح بفكرة خلابة، ولا أريد أن تتخلى عن آرائك لتكون مثاليا. ولا أريد أن أدفعك أو أنصحك بتقليل آمالك وتخفيض مستواها، ثم تجد أنك تستطيع تحقيقها بسهولة. فمثل هذه البرامج تدل على الفشل.

وبالعكس، كلما استطعت أن تقدم لنفسك الصورة الأصلية للهدف الذي تمنيت يوما أن تبلغه، تيسر لك بلوغ الهدف.

والآن وقد فحصنا ما في نفوسنا من تيارات تدفعنا إلى الاستكانة والرضى بالإخفاق والفشل، وفهمنا أننا لو سمحنا للإخفاق أن يحدث، لحملنا التيار – دون أن نعترضه – إلى طريق الهلاك، يجب أن نرى ما يعتمل في نفوسنا فورا، وما يعوقنا عن بذل الجهود السليمة اللازمة للنجاح.

ويحتاج الأمر إلى التحدث عن موضوع ساءت سمعته وهو التنويم. لقد ندر الإقبال على دراسة التنويم المغناطيسي في هذه الأيام – لأسباب كثيرة، بعضها قوي ممتاز، وبعضها ضعيف مشكوك فيه.

وإذا كنت لم تقرأ كتابا صحيحا عن موضوع التنويم، فقد تبدو لك استحالة الأعمال الصعبة الخارقة التي يقال إنه يمكن أن يقوم بها شخص بتأثير التنويم.

ومع ذلك، فمن المحتمل أنك قرأت كتابا واحدا على الأقل عن الإيحاء الذاتي، وهي طريقة للعلاج كانت شائعة محبوبة منذ عهد قريب. والإيحاء الذاتي

أحد المنتجات الثانوية التي تركتها لنا دراسة القرن التاسع عشر عن التنويم.

ولكن ما أقل القراء الذين يعرفون اليوم شيئا عن أعمال " إسديل " في الهند بعد سنة ١٨٠٠، وعن أعماله الجراحية التي أجراها دون أن يشعر بالألم مئات المرضى، وعن آرائه وتعليقاته عن سرعة شفاء من لم يشعروا بألم خلال الجراحة – وهي مساهمة جاءت مبكرة قبل أوانها في الآراء التي قيلت عن التأثيرات الضارة لصدمة الجراحة.

ونكاد نجهل كذلك أعمال " بريد وبرنهايم "، " ومسمر " الذي ربط الآراء الغريبة بمجموعة من التجارب المشوقة المفيدة، ولكننا الآن ننظر إليه نظرتنا إلى دجال.

ولا شك أن التنويم المغناطيسي بلغ ما بلغه من سوء السمعة، لأن المنومين لم يستطيعوا التخلص من رغبتهم في تقديم آراء نظرية فطيرة غريبة، ولأن الأمور اختلطت في عقول الناس بين التنويم وبين تحضير الأرواح والكتابة على ألواح الإردواز، وقد انكشف أمر كثير من محضري الأرواح وغيرهم واتضح أنهم نصابون. وقد استبعد من التنويم كثيرون من المجربين، لأن الموضوع كان يقدم للعالم مصحوبا بتعليقات نظرية فارغة مثل " السائل المغناطيسي " و " تنويم الحيوان " – وهي تفسيرات لم يكن لها داع، ولم تفسر شيئا.

وبالإضافة إلى هذه الآراء المتهورة، كانت التجارب في الوقت نفسه تجري عن التخدير باستعمال الكلورفورم والإيثير. وفقدان الإحساس بالألم نتيجة للتنويم – كان أمرا غير مؤكدا، وكانت له صعوباته : فليس في الإمكان تنويم كل شخص، وأهم من ذلك أنه لم يكن في استطاعة كل طبيب أن ينوم مرضاه. ومن ثم لم يكن هناك مفر من انتشار طريقة التخدير المؤكدة باستعمال الكلورفورم والإيثير. وهكذا سقطت دراسة التنويم واضمحلت – بعد أن ظن كثير من

المطلعين في القرن التاسع عشر أنه أول خطوة لتخليص البشر من الآلام البدنية، وللتغلب على كثير من متاعب المزاج، ولعلاج كثير من الآثام. ولما بزغ " تحليل النفس "، أصبحت هزيمة التنويم أمرا مؤكدا – في الوقت الحاضر على الأقل.

ليس في دستور النجاح – الذي نقدمه – شئ من الإيحاء الذاتي، ومع ذلك فمن الممكن أن نعلي من التنويم بعض الأمور التي تعوقنا وتعطل جهودنا وتقلل من جدواها.

فكر لحظة في النجاح الذي يصيبه المنوم الجيد في موضوع هام : إنه نجاح خارق للمعتاد، ولهذا السبب نفسه لم نتعلم كل ما يمكننا تعلمه.

أنظر إلى مريض مصاب بدوار، فهو يمشي على لوح خشبي ضيق جدا معلق على ارتفاع عظيم. وبالتنويم المغناطيسي يستطيع إنسان هزيل رقيق أن يرفع ثقلا كبيرا، كما يستطيع المصاب بالتهتهة أن يلقي خطابا فصيحا حماسيا بتأثير التنويم، ولا يظهر أثر من آثار التهتهة التي تعوقه في حالته الطبيعية المتيقظة.

ولعل أظهر الحالات ما ذكرها " ميرز " في كتابه " الشخصية البشرية " في الفصل الخاص بالتنويم :

كانت إحدى الممثلات الشابات تحت الاختبار. ومرضت إحدى ممثلات الشركة التي بلغت مرتبة النجوم، فاستدعيت الفتاة الموضوعة تحت الاختبار لتحل محل النجمة المريضة، ولكن أصابها خوف ورعب من المسرح. واستدعى منوم نومها تنويما خفيفا، فمثلت تمثيلا عظيما متقنا، يدل على المهارة والتفوق، وهلل لها الناس، ولكنها احتاجت إلى زمن طويل قبل أن تستطيع تمثيل أدوارها

بدون مساعدة المنوم، الذي اضطر إلى أن يرابط في داخل حجرة ملابسها.

(ولوحظت في هذه الحال فيما بعد – ظاهرة " الإيحاء بعد التنويم "، ووضعت على أساسها مدرسة نانسي للإيحاء الذاتي، وكان أشهر المشاركين فيها كويه الصيدلي الفرنسي).

وفي الفصل الذي ذكرت فيه حالة هذه الممثلة الغريبة، كتب " ميرز " تعليقا نظريا، ذا قيمة كبيرة لكل من يتمنى تخليص نفسه من عبودية الإخفاق، وقد ذكر أن التنويم يخلص الإنسان من الخجل العادي أو الرهبة التي تصيب عند الاقتراب من عمل جديد، ومن ثم يعمل الإنسان بكل دقة مفهما بالثقة بالنفس.

وقد قال : " إن إزالة الخجل الردئ، الذي يستطيعه إيحاء التنويم، ليست إلا اجترارا للذاكرة – يعطل فيه تذكر حوادث الإخفاق السابقة، وتنطلق فيه كل المؤهلات والمواهب اللزامة للخطة المناسبة ".

وهذا هو الحل، وهو مفتاح المشكلة، ولم يسبق أن حشدت في جملة مثل هذه الإيحاءات الغنية – لمن يهتمون بتوجيه حياتهم من جديد نحو التوفيق والنجاح.

وقد أصبح من المعتاد أن نقول إننا نتعلى " بالتجربة والخطأ ". ونحن نتعلم حين نكشف أن نوعا من العمل لا يجلب لنا النهاية التي كنا نرمي إليها، ونحاول ثانية وقد نحاول مرات كثيرة حتى نجد الوسيلة التي تحقق الهدف المنشود، ثم نتخذها أساسا للعمل.

تلك هي الصورة الذهنية التي نتخذها عن طريقة " التجربة والخطأ " في التعليم. وهي صحيحة من بعض الوجوه، ولكنها تتجاهل عنصرا قد لا نفكر

فيه عمدا، إلا أنه يبقى ماثلا لا ينساه العقل الباطن. وهذا العنصر هو "الألم". ونحن نعتقد أو نتكلم أو نكتب كأننا نعتقد أن النجاح يبقى كآخر رصيد إجمالي تتركه لنا سلسلة المحاولات، وأن هذا النجاح يمحو من عقولنا كل ألوان الإخفاق التي سبقته. ولا ندخل في حسابنا الأهمية العظيمة التي تتركها المحاولات الفاشلة لسلوكنا المستقبل.

وقد نكون وفقنا ونجحنا في النهاية، ولكننا في الوقت نفسه قاسينا الإخفاق سخرية أو ألما حقيقيا أو امتهانا شديدا. ولكننا لا نحفظ في ذاكرتنا مرحلة النجاح النهائي، كما أن النجاح لا يقلل من أهمية الإخفاق، والألم في عقلنا الباطن.

يخشى العقل الباطن الألم والامتهان والتعب، وهو يبذل جهده بدون انقطاع لتجنب الألم للحصول على لذات إيجابية وهكذا نواجه حقيقة تعلل الخمول وعدم النشاط، ونحن نستسلم لهذه الحقيقة في بعض اللحظات التي كان يجب أن نبذل فيها جهدا إيجابيا. وهذه الحقيقة هي : إننا نفضل ألا نعمل مطلقا، على مواجهة مجرد احتمال الألم.

وبدلا من أن نوقظ ذكريات الفشل القديمة، وبدلا من تعريض نفوسنا للإيذاء والضرر من جديد، نفضل بدون شعور أن نبقى بدون عمل، أو نفضل القيام بعمل أسهل من العمل الذي يجب تأديته، أو نبدأ برنامجا نحيد فيه عن النقطة التي آذتنا من قبل، ثم نتعلل بأي عذر للهزيمة السريعة ولترك العمل ناقصا، ولعدم جنى الثمار والمغانم. وهكذا ينتصر العقل الباطن ويقول : إننا على الأقل لم نجرح ثانية في موضع مجروح، ولا يلدغ المؤمن من جحر مرتين.

وليس هذا من المنطق طبعا، فإننا بهذه الطريقة نتجنب ألما تافها لنجلب على نفوسنا إخفاقا عظيما يجرحنا في المستقبل ونترك فرصة بعد فرصة وقد لا

تأتي هذه الفرص مطلقا بعد ذلك، ونعرض نفوسنا لآلام أكبر من الألم الذي نحاول تجنبه. ولكن ذكرى هذا الامتهان القديم يمكن أن تنام أو تظل نصف نائمة.

إذا كان هذا صحيحا – وتحليل النفس يثبت أنه صحيح فعلا، فكم يكون مريحا أن يحمل كل شخص معه منوما مغناطيسيا ليمدنا بسحره كلما أردنا أن نعمل ! ما أجمل أن يملك كل منا منوما مغناطيسيا خاصا ! ولكن هذا مستحيل بالطبع، وهو غير مرغوب. ومن حسن الحظ، أننا لا نحتاج مطلقا إلى وضع أنفسنا تحت رحمة شخص آخر وتحت تأثير قوته وإرادته لكي نقوم بعملنا.

ولكن هناك حلا أسهل وأبسط. فكل ما يلزم لتحطيم قوة الخمول والجمود والتثبيط شئ واحد، هو :

أن تعمل "كأنه" يستحيل عليك الفشل.

تلك هي تعويذة النجاح، ودستور النجاح، والأمر السحري الذي يحول الفشل والإخفاق إلى نجاح وتوفيق والمطلوب منك أن تبذل جهدا سهلا ولكنه غير عادي. أبذل جهدك هذا في إزالة عدم الثقة والجبن والخوف من أن تظهر بمظهر مضحك إذا واجهتك الصعاب في حياتك.

تصور أنك ذاهب إلى نصر سبق إعداده ولا مفر منه، وحاول أن تكسب نفسك حالتك العقلية ذاهبا إلى هذا النصر، وستكون أول نتيجة أن تصيبك موجة عظيمة من الحيوية والانتعاش.

ولديك طريقة واحدة لاتخاذ هذه الحالة العقلية، وهي أن يبدو كأن عقلك قد تنهد مسرورا بالنصر، شاكرا على التحرر والخلاص، وقد مد نفسه إلى آخر الحدود. تلك هي اللحظة التي يمكن أن يسامح فيها الشخص على شعوره بأن

هناك شيئا سحريا حقا في المسألة كلها. وستظهر في القوة زيادة عظيمة خارقة.

ثم ينهمر تيار المواهب والقوى الذي ظل محبوسا مدة طويلة – مباشرة، بدون مقاومة، ويتحول في النهاية إلى الطريق الصحيح، ويزداد التيار قوة دقيقة بعد دقيقة.

وقد تشعر أول الأمر ببعض الخوف من أن تتحطم أو تفارقك القوة فجأة كما أتتك فجأة. ولكن هذه القوة لن تتحطم ولن تفارقك لأنها ليست سحرا، ولكنها مجرد تذكير لك بالطريق الذي يمكن به دائما تأدية العمل بنجاح.

وإذا تذكرت ذلك، فسترى أن كل ساعة من النشاط المتصل (الذي لا تعوقه عقبات) تتيح لك في المستقبل ساعات أخرى موعودة. وقد تحدث فعلا بعض الحيرة عند رؤية كثير من الاحتمالات التي يمكن أن تمتد بدون حدود، ولكن الحيرة تزول حين تتعلم كيف تنظم حياتك الجديدة.

وهذه الألوان من الخوف والقلق ليست مجرد أشياء سلبية. فأنت حين تنظر إليها " كأنها " هامة، تضفي عليها الأهمية، وتجعلها تتحول إلى حقائق. وتصبح طفيليات بغيضة، تعيش عالة على حساب كل ما فيك من أشياء سليمة.

ونحن حين نسمح لهذه الطفيليات (الخوف والقلق وغيرها) بأن تمتص قوانا، نجعل الغذاء – الذي كان يجب أن يساعدنا على النمو – متاحا لإطعام العمالقة المخيفة، وندلل الأشياء الشاذة الدخيلة على العقل، بدلا من إطعام عناصر العقل المنتجة العظيمة.

ومن ثم فطريقتنا لا تعطي العقل على حين غرة – قوى جديدة عجيبة، ولكنها تمنع الخوف من فرض قوته المعطلة، وبذلك يتاح لنا استعمال المواهب الموجودة فعلا، والتي كان يعوقنا الخوف عن كشفها واستعمالها وحينئذ يتجلى

لنا أننا نملك ألوانا من القدرة والقوة لم نكن نتوقعها. ويبذر بالطبع كأننا تسلمناها في الحال

وتكشف ألوان القدرة نفسها بسرعة – بمجرد أن تتاح ما الظروف، وهي سرعة أخاذة تدعو للدهشة والرهبة. وما أجمل أن تستمتع بذلك !

وحين تستعمل دستور النجاح، ترى أن نفسك قد تبدلت وأنه يبدو أن التعب قد فارقك. وقد زادت فترات العمل عند من استعملوا دستور النجاح، وسجلت هذه الفترات فعلا فكانت مثار الدهشة، ولن يصدقها من لم يجربوا هذا الدستور. ولا يعقب هذه الفترات (من العمل) أي انفعال حزين.

فأمامك دائما أشياء كثيرة تنتظرك، وهي تبدو واضحة جدا، بدرجة لا تترك لك فرصة للأسى. وإذا تحول العقل عن سيره التقدمي إلى تأمل كل مشاكل الماضي، وكل الظروف السيئة التي كان يحتمل حدوثها، فإنه في هذه الحال لا يستطيع أن يستكشف طريقة إلى المستقبل.

خلَص عقلك حالا من التحويم فوق ذكريات الفشل وظروف الإخفاق، فهي لا تجدي ولا ضرورة لها، وسترى أن عقلك يكافئك على ذلك بالطيران فرحا حيث كان سيقع ويتعثر.

وأنت تحتاج إلى بعض التعليم لتعرف كيف تنتقل من مرحلة ناجحة إلى مرحلة تالية، ولتعرف كيف تحفظ وقتك وقوتك ولا تضيعها.

لا تضيع وقتك وجهدك مستمتعا بسهولة العمل الذي تم، ولا متأملا العمل العظيم الذي أسعدك إنتاجه. ولكن يمكنك أن تتشبه الغصن أو النبات الذي يميل ولا يلبث أن يرتد إلى وضعه الأصلي بدون تعب، فانظر إلى نشاطك القادم باستمتاع ولذة، وحينئذ لن يهددك الخطر من أن يكون نجاحك الأول هو

الأخير بعد أن اتبعت دستور النجاح الجديد.

إذا كنت تميل إلى التساؤل عن هذه الطريقة، أو تشعر بأنها تدعوك إلى خداع نفسك بالشعور بالنجاح، فأنت مخطئ تماما. إننا جميعا في حياتنا اليومية نزن الأمور بميزان عملي دقيق ونعتمد على التجربة أكثر من اعتمادنا على حقائق العلم.

وما ينفع هو الحقيقة العملية، وهو أساس نشاطنا القادم.

وقد قال وليم جيمس : إن أفكارنا تصبح حقيقية بقدر ما يبدو من تأثيرها الناجح. وقد ذكر المرحوم هانس فايهنجر هذه الآراء بطريقة أكثر إقناعا وشمولا في كتابه " فلسفة كأن ". ولن يجاريه كل إنسان فيما وصل إليه من آراء، ولكن الواضح أننا في معظم أمور الحياة، يجب أن نعمل " كأن " هذا الأمر أو ذاك حقيقة مؤكدة واضحة من تلقاء نفسها. ولن نجد وقتا للعمل – إذا أصر كل منا على إثبات الحقيقة أو التأثير أو الاحتمال في معظم الآراء التي نبني عليها طرقنا العملية في الحياة. وعلى العموم، فنحن نقبل الفروض من ذوي الخبرة للعمل على أساسها، ونستعملها كأنها محققة مؤكدة ولا ننبذها إلا عند ما تضطرنا التجربة إلى الشك في صحتها. وحينئذ نفحصها من جديد وقد نصل إلى آراء واستنتاجات تختلف عن آراء من استرشدنا بهم، ولكن الغالب أننا نعمل " كأن " أسس أخلاقنا ومقاييس القيم صحيحة دائما في كل مكان، ما دام يثبت أنها عملية لنا جميعا.

فإذا كنت في حياتك اليومية لا تفلح في علاج المشاكل الكبرى، ولا تنتج في عملك، فأنت تعمل حينئذ " كأنك " ترغب في الإخفاق. اطرح عن نفسك هذا السلوك وصمم بكل شعورك على أن كلمة " كأن " الخاصة بك ستكون دليل الصحة والسلامة والحيوية، وستكون غايتها تحقيق الهدف وتنفيذ العمل،

وبذلك تجعل النجاح والتوفيق حقيقة ملموسة.

" إن نظام الطبيعة هو : افعل الشئ فتأتيك القوة، أما الذين لا يفعلون فلا تواتيهم القوة ".

نظام العمل

إذا امتلكت الخيال القوي، يصبح بوسعك أن تستعد لتطبيق دستور النجاح وليس لديك سوى هذه الجملة: "اعمل كأنه من المستحيل أن تفشل". أما إذا لم يكن لديك هذا الخيال، أو إذا كان الإخفاق قد أصابك بضرر شديد، فقد تجد صعوبة في بدء العمل الفعال المفيد، ولكنها صعوبة هينة.

وهاك الفكرة إذا أردت أن تنفذ الأمر ببطء : بدلا من أن تبدأ من حيث أنت، وعلى وجه أدق : بدلا من أن تحاول البدء، أو أن تقسم بأنك سوف تبدأ، أو تخدع نفسك بالتفكير في أنك ستبدأ غدا أو بعد غد، بينما أنت محاط بكل الشكوك والمخاوف المعتادة وكل ذكريات الماضي المؤلم، بدلا من هذا كله ابدأ بإصلاح حالتك العقلية، أي ظروفك العقلية التي ستبدأ العمل فيها.

إذا كان لديك موعد هام، فإنك لن تندفع إليه بثياب رديئة قديمة، ولا بوجه غير مغسول. ولكنك تبذل بعض الجهد في إظهار نفسك بأحسن مظهر. وسواء أكنت رجلا أو امرأة، فإنك تحلق ذقنك، وتقص شعرك، وتنظف ملابسك، وتهتم باظهار محاسنك، وإخفاء عيوبك. فإذا وصلت إلى مكان المقابلة، أبديت من حركاتك المنتقاة المترفعة ما يشعر الرائي بأن هذه حالتك العادية دائما.

وأنت الآن ذاهب " عقليا " إلى مقابلة، هي مقابلة نفسك الموفقة الناجحة. فكيف تعد إطارك العقلي لكي تجعل هذه المقابلة مثمرة؟

امنح نفسك مثالا للشخصية الناجحة الموفقة. وقد أحرز كل منا طعم النجاح في أحد مرافق الحياة، ولو في أمور تافهة صغيرة. عد بنفسك وذاكرتك

إلى هذه الظروف التي نجحت فيها، مهما كانت صبيانية، ولو كانت من ألوان النصر التي أحرزتها في المدرسة. ولا داعي لأن يكون هذا الظرف الناجح من ظروف عملك بعد النضج والبلوغ. إن كل ما تريده هو التقاط حالة العقل حين كنت ناجحا فائزا.

ولكني أريد منك أن تكون حذرا، فلا تتجاوز المطلوب. لقد طلبت منك فقط أن تتذكر حالتك العقلية فائزا، فلا تقفز إلى تصور الفرح الشديد الذي أصابك بعد النجاح نفسه. لا تلتقط سوى شعورك المتزن الواثق المطمئن الذي شعرت به حين بلغت النجاح المطلوب منك، وحين أدركت أنك قد استطعت عمل كل ما يلزم لهذا النجاح، وأن ما نويت أن تفعله كان في مقدورك فعلا ونفذته.

حاول أن تسترجع بكل وضوح كل الظروف التي أحاطت بك في تلك اللحظة. وتخيل الآن تعاقب النجاح في العمل الذي في يدك. وإذا كنت واثقا تماما أن كل شئ في العمل الحاضر سيكون ككل شئ في عملك السابق الذي أفلحت فيه، وإذا عرفت أن ما بدأته سيسير بالتأكيد سيرا حسنا، منذ تبدأ حتى لحظة انتهاء العمل الأخيرة، فكيف يكون شعورك؟ كيف تعمل؟ وكيف تكون حال عقلك حين تبدأ التنفيذ؟

ركز اهتمامك في ذلك، فهذا ما سيكون الإطار العامل لعقلك.

وارفض أن تبدأ العمل قبل أن تبلغ هذه الحالة الذهنية، ولكن يجب أن تصر إصرارا عظيما على بلوغ هذه الحالة العقلية بأسرع ما تستطيع. وإذا بلغت هذه الحال العقلية، فتمسك بها جيدا كأنك تنتظر كلمة الأمر لتبدأ التنفيذ. وسرعان ما تشعر بانطلاق الطاقة.

فإذا أخذت أوامر العمل من نفسك، فابدأ العمل. وسترى أنك لن تحتاج إلى حث نفسك ودفعها إلى العمل، فقد انطلقت طاقتك لتدفع العمل وحده.

لقد كنت قبل ذلك تدفع نفسك إلى بدء العمل، ثم تدفع طاقتك إلى تنفيذ العمل، ولكنك بهذه الطريقة سترى طاقتك مندفعة بنفسها إلى تنفيذ العمل.

وهذا الجهد الزائد غير اللازم الذي كنت تستغله في دفع الخمول عن نفسك، هو الذي كان يجعلك تظن أن العقبات تتراكم أمامك لتمنعك من بدء العمل. وقد كنت تتعثر وسط الضباب لتبلغ هدفك، أو كنت تقف كثيرا بين وقت وآخر لتتخلص من شكوك ومشاغل ومخاوف لم تتضح حقيقتها لك تماما، وكنت محاطا بذكريات الإخفاق التي كانت تطن في أذنك كأنها سحابة من النحل والزنابير. تخلص من هذه الأشياء كلها قبل أن تبدأ العمل، وسلاحك في ذلك سهل، وهو أن ترفض أن تتأمل في مجرد احتمال الفشل.

ثم استمر في العمل حتى تشعر بالتعب شعورا حقيقيا لا يشوبه خطأ. يجب أن يكون التعب حقيقيا. وإذا ضعف اهتمامك في وقت مبكر، فهو دليل على أن حالة العقل الواهنة القديمة تحاول أن تزحف ثانية إذا تشتت اهتمامك. وإذا حدث هذا، فعليك بالوقوف لحظة، وقل لنفسك : " لا، لن أفكر بهذه الطريقة ! " وتخلص من هذا الشعور تماما، وارجع إلى إكمال عملك.

وحين تعترض عضلاتك وعقلك اعتراضا سليما لأنها بذلت كل ما يجب بذله حتى هذا الوقت، فقف العمل وابحث عن وسيلة للاستحمام والاسترخاء والراحة. وإذا كنت مقيدا بساعات محددة، فاخرج في الهواء قليلا في المدة القصيرة الخطيرة التي يحتمل أن تعود فيها حالة العقل الواهنة، أو حين تجد أنك ستنفق بعض الوقت في تغيير سلوك أحد زملاء العمل قبل أن تتحرك تحركا

منتظما في الطريق الجديد. وانتظر وحدك حتى تعاودك الثقة بالنفس، ثم عد إلى زملائك للعمل.

وحين يأتي وقت الراحة تجد أنك تستمتع باللعب واللهو استمتاعا تاما.

وثمة أشخاص صدمتهم ظروف الحياة صدمة شديدة بدرجة تجعل من اللازم لهم أن يبدأوا هذا النظام بتطبيقه وقتا قصيرا كل يوم، وفي رغبات تنفيذ ثانوية. (ومع ذلك يجب أن يتجنب المرء الاهتمام بنفسه). ويتفق معظم المربين على أن أحسن وسيلة لتربية الطفل على العمل الواثق المطمئن الممتاز وعلى تيسير التعلم، هي أن تطلب منه أول الأمر أن يقوم بعمل صغير يدخل في حدود قدرته ومواهبه غير المدربة.

قالت " دوروثي كانفلد " فيشر في كتابها الممتاز الصغير " الاعتماد على النفس " الخاص بالآباء والأمهات والمعلمين والمعلمات :

" يتوقف النجاح أو الإخفاق في حياة الشخص الناضج – إلى حد كبير على الطاقة والشجاعة والاعتماد على النفس التي يتسلح بها الإنسان في معركة تحقيق أحلامه. والثقة بالنفس في أي عمل تأتي عادة من تذكر النجاح السابق ".

ويقول " هوكنج " في كتابه " الطبيعة البشرية وإصلاحها " : " يقوم التعليم على إمداد العقل الراكد بطريقة للعمل وببعض أمثلة النجاح. وهناك معجزات أجمل من قيادة طفل يائس إلى نجاح تافه، وثمة صعوبات لا يمكن تجسيمها بهذه الصورة البسيطة التي تجعل النجاح سهلا مكشوفا في متناول اليد ".

فإذا فقدنا الثقة بالنفس، فيجب أن نحاول تحقيق رغبة صغيرة لم نتمكن من تحقيقها لسبب ما. وما أكثر أمثلة هذه الرغبات الصغيرة في حياتنا اليومية.

وكل المطلوب في تجارب النجاح وجود شئ من اثنين :

التقاط رغبة من الأحلام ومحاولة تحقيقها، أو البحث عن طريقة لم تنفع في إحراز النجاح ومحاولة تصحيحها وقد رأينا شخصية " بنكربين " الخالدة، وكيف تغيرت حياته حين أقنعه رفقاؤه المخادعون بأنه فرعون ولد من جديد ! لقد ارتفع نجمه في العالم بسرعة، وتلا النجاح نجاح، وجر نجاحا ثالثا في أعقابه. وعرف هذا الشخص في النهاية أنه كان مخدوعا، وأنه لم يكن فرعونا مبعوثا من جديد، بل إن التابوت الذي بيع له لم يكن من خشب مصر، ولكنه كان قد عرف فن النجاح فلم يعد مغمورا بعد أن كان مشهورا. اقرأ قصة " بنكربين " تأليف هـ. ت. وبستر وعاود قراءتها، فليس وقت قراءتها وقتا ضائعا لأنها أقرب إلى الحق والجد منها إلى الهزل.

هاك أمثلة لتنمية المواهب الثانوية تجلب في أعقابها الثقة في المسائل الهامة الأساسية :

يعيش في نيويورك طبيب موفق مشهور في علاج النفس وقد تعلم منذ حين عمل قوالب الصلصال ثم درس فن تلوين الخزف وتلميعه. ودفعه إلى ذلك شغفه بالنجاح في مهنة ثانية مرتبطة بعمله الذي يفرض عليه باستمرار العمل بمواد متعبة غير طيعة، وقد اكتسب من مهنته الثانية ثقة بالنفس انتقلت إلى عمله اليومي الشاق، كما أنه اكتسب هواية ممتعة تنعش عقله وتصبح مصدرا ثانيا للانبساط، فقد نال إنتاجه الخزفي الإعجاب باستمرار وكان في معظم الحالات ممتازا حقا.

وقد يخيل لك أنه كان ذا موهبة عظيمة خفية. والواقع أنه كان على علم بأن فن عمل القوالب الخزفية كان يجذبه دائما، ولم يلمس الصلصال مطلقا إلا بعد سن الثلاثين. فكل ما فعله أنه التقط من حياته رغبة يكاد يشعر بها كل

إنسان في أحد الأوقات، وحوَل هذه الرغبة إلى مصدر للذة وزيادة الثقة بالنفس.

وفي معهد الفن في شيكاغو حجرة باسم رجل مشهور من رجال الأعمال لم يبدأ الرسم بالزيت إلا بعد سن الخمسين وقد اشترك ببعض لوحاته في مسابقة ونال الجائزة الأولى – بالرغم من أن اسمه لم يكن معروفا بين أسماء الرسامين. وفي شيكاغو الآن ناد لأصحاب الأعمال والمهن الحرة من ذوي السن المتوسطة، وهم الآن يدرسون الفن وينتجون إنتاجا جيدا.

وثمة فتاة في سن الثلاثين تعمل كاتبة في شركة كبيرة، ولم تظهر مزاياها مبكرة، وكانت تتمنى طوال حياتها أن تتقن الموسيقى على المعزف. وكانت عائدة إلى بيتها في أحد الأيام، ودفعها دافع قوي لم تقاومه لحسن حظها، فدخلت بيتا أعلن على نوافذه إعطاء دروس في الموسيقى. وبالطبع كان نجاحها نسبيا، إذ لم يتسع لها الوقت لتصبح موسيقية ممتازة حقا، ولم تبدأ في سن مبكرة بدرجة تكفي لتدريب العضلات الخاصة التي تستعملها العازفة المحترفة. ولكنها نجحت في هدفها، وتغيرت حياتها كلها بسبب هذه اللحظة من الشجاعة.

واكتسبت لذة فهم الموسيقى بالطريقة التي يفهمها العازف أو العازفة، وعرفت أنها تصرفت تصرف الشخص الناضج، فاكتسبت مزيدا من الثقة في كل علاقاتها في الحياة. وبدلا من أن تكون مضطهدة مرهقة بالعمل، تؤدي أعمالا كثيرة شاقة بأجر قليل، أصبحت تعيش في شقتها الصغيرة، وتزور أسرتها كلما شاءت، وكونت لها مجموعة من الأصحاب يتفوقون معها في المشارب والأهواء.

يجب أن نستنتج من هذه الحوادث فكرة عن الطريقة الصحيحة.

خذ خطوة حازمة محددة لتحول الحلم إلى حقيقة. لنفرض أنك تريد السفر ولم تستطع في الماضي أن تفعل ذلك أبدا. فحين ينقل هذا الحلم من منطقة الأحلام إلى منطقة الحقيقة يجب عمل بضعة أشياء. وإذا لم تفعلها، فتكون قد قدمت لنفسك الدليل على أنك تسمح لمشاعر الطفولة في عقلك الباطن بالتحكم في ظروف حياتك بدلا من أن تهتدي بمنطقك.

وإذا أردت أن ترى إيطاليا مثلا، فالمؤكد أنك تستمتع بها أكثر لو استطعت أن تتكلم بضع كلمات بالإيطالية، أو تقرأ صحيفة يومية بهذه اللغة، أو تعرف تاريخ البلد. فهل تفعل ذلك؟ ومع ذلك، فثمة كتب صغيرة عن قواعد اللغة والجمل الشائعة وتاريخ البلد، فهل تستطيع أن تبدأ العمل بشئ غير شراء هذه الكتب في سكون؟

وماذا بعد ذلك؟ إنك تحتاج إلى الوقت والمال. فاقلب الجملة المعتادة وقل لنفسك : إن المال وقت. فإذا وجدت رصيدا من المال، فهو رصيد من الوقت كذلك. عليك إذن بالبدء في جمع المال، وضع جانبا قطعة من النقود كل يوم، ولكن لا تقف جهودك عند هذا الحد، بل فكر في عمل تستطيع تأديته في وقت فراغك ليزيد المال لهذه الرحلة.

لنفرض أنه طلب منك عمل غريب مثل الجلوس مع الأطفال حين يكون آباؤهم وأمهاتهم مجتمعين في حفلات، وفكرت في أن الأجر الذي تأخذه ممنوح لرغبتك في الرحلة، فهذا سلوك الحياة الناجحة.

أراد صحفي صغير أن يسافر إلى إيطاليا، فذهب إلى مكاتب صحيفة إيطالية تطبع في نيويورك، وساعده المحررون في ترجمة إعلان إلى اللغة الإيطالية، وعرض فيه إعطاء دروس في اللغة الإنجليزية أو الصحافة في مقابل دروس يأخذها في اللغة الإيطالية. وسافر بعد ذلك إلى إيطاليا معلما مرافقا لصبي

صغير، وهو اليوم يعمل في وظيفة صغيرة في السلك السياسي : وقد وضع الهدف دائما نصب عينيه، ولكنه كان يبدو بعيد المنال لأنه كان ينفق ماله كله.

احذر أن تحوَل هذه الخطوات الأولى إلى مجرد وسيلة لملاعبة نفسك باللعبة القديمة : لعبة أحلام اليقظة. افعل كل يوم شيئا لتحقيق هدفك، مهما كان هدفك بعيدا عظيما. فإذا أردت مثلا أن تصنع الأشياء بالصلصال، فقف غدا عند متجر صغير واشتر بعض الصلصال، وإذا أردت السفر، فإطلب النشرات السياحية الصغيرة، أما إذا لم يكن عندك مال على الإطلاق فاذهب إلى أقرب دار عامة للكتب، واستفد بخدمات خبراء الدار في تثقيف نفسك.

ولا تقل في أول الأمر شيئا عما تنوي أن تفعل، فالأفضل أن تبذل الجهد قبل بدء الكلام. وإذا تكلمت بسرعة، فقد تشعر بأن الظروف تتحالف ضدك لتقلل في خمولك لئلا تفعل شيئا، وقد تكون على صواب من بعض الوجوه.

أما الذين تستعبدهم الأحلام، وإرادة الإخفاق، فينغصهم رؤية من تحرروا من هذه الأغلال، ويشعرون أن في خلاص هؤلاء نقدا لهم على تخاذلهم واستسلامهم لقيود الأحلام وإرادة الإخفاق، ومن ثم يضيقون. ويعرف اللاشعور (العقل الباطن) أنه قد يتخلى عن تفوقه وأنه قد تغتصب منه فرص أحلام اليقظة، فيبدأ يناضل. ومن أهم مظاهر الحرب في تلك المعركة الالتجاء إلى الأقوال المأثورة التي تبدو حكيمة في ظاهرها، ولكنها ليست إلا أقوالا للمواساة، تنطلق إلى شفاه من ينبذون الحقيقة. فيقولون مثلا دوام الحال من المحال، وغيرها ولكنهم لا يستعملون هذه الأقوال في مواضعها الأصلية ومعانيها المقصودة.

وهكذا يستمر إضعاف حماستك، بينما تقوي عوامل الهدم. أما إذا أخفقت الأحلام، فإن عوامل الهدم تجثو راكعة مهزومة.

وإذا خلصت نفسك من هذه القيود الهدامة، تحالفت مع الحقيقة تحالفا يظهر لك كيف تزيد متعتك بالحياة حين تتجه إلى غرضك فورا وبمزيد من الشجاعة. ولا تضع نفسك في موضع يفقدك الشجاعة في البداية، أو يرهبك أو يخذلك في برنامجك. وسنرى بعد وقت قصير أن نتائج تصرفك وأعمالك تتحدث عن نفسها، وتزودك بكل ما تريد من تبرير

يجب دائما أن يكون أول سؤال توجهه إلى نفسك :

ماذا كنت أفعل الآن إذا تعذر عليَ الفشل حقيقة – في أي ناحية : في الرحلات أو الفن أو الكتابة أو الزراعة أو الرقص أو تفصيل الملابس أو دراسة الرياضة أو اللغات أو تحسين منظري أو سماع الموسيقى؟ ومهما كان الأمر، فإنك تستطيع بالتفكير أن تكشف بسهولة أول خطوة لازمة إذا حالفت الحقيقة وتركت الأحلام.

فإذا حالفت الحقيقة، فعليك بتنفيذ الخطوة الأولى. ثم اسأل نفسك عن الخطوة الثانية ثم التالية والتالية وهكذا، حتى ترى طموحك نفسه يتجسم في حياتك، وينمو نموا شبه مستقل، ويدفعك بل يحملك إلى الأمام بعد أن كنت تبحث عنه. وتشعر بأنك محمول على جناح النجاح، مدفوع إلى الأمام بسرعة وسهولة بقوة الدفع التي بدأتها بنفسك حين بدأت العمل. وقد اعتاد أحد المحللين أن يقول لمرضاه : " الحياة مرنة إلى مالا نهاية "، وقد يكون في هذا شئ من المبالغة إلا أن الحياة فعلا أكثر مرونة ومسايرة مما تبدو إذا عزفنا عن العمل.

وثمة وسيلة أخرى للبدء في العمل بنجاح. فنحن قلَ أن تدرك درجة الضيق والتوتر والمقاومة التي نحتملها في حياتنا والتني تنشأ عن احتمال أن نجد ما يصدمنا أو يتجاهلنا. فكر في شخص قابلك اليوم في مكتبك أو مخزنك، وقد يكون خادما أو بائعا، وحاول أن تتذكر الطريقة التي طلبت بها أن يؤدي

لك عملا. ولا شك أن المقابلة حدثت في كياسة واحترام، ولكن ألم تجرب قبلها طريقة الطلب؟ ألم تطلب من هذا الشخص أن يعاونك بطريقة تجعله يرفض طلبك أو يشعر بأنه مثقل بالعمل؟ إذن فكر في الطريقة المثالية التي كان يمكن أن تطلب بها ما طلبته، أو تأمر ما أمرت به. يمكنك القاء الأمر أو الطلب بكل كياسة ولطف كما فعلت من قبل، ولكن بطريقة مؤثرة لينة تجعل الشخص لا يستطيع أن يرفض لك طلبا دون أن يشعر بعداوة أو ضيق.

تلك نغمة النجاح. فإذا وجدتها، فلن تغير نفسك وحدها بل تفيد من تريد معاونته للإفادة والنجاح. لا تبذر صبرك ووقت الشخص الآخر وطاقته باقتراح أن هناك وسيلة أخرى للعمل، أو التلميح إلى ذلك – إذا كانت لديك طريقة واحدة تؤدي غرضك.

إن العمل يستغرق نصف الوقت إذا لم يوزع الاهتمام وبذلك يتفرغ المرء بسرعة لعمل تال.

هل عملت يوما رئيسا في مكتب وجاءك أحد مساعديك وهو يعتقد أنه أسمى من المنصب الذي يشغله؟ ولنفرض أنه طلب منك أن تقرأ بعض التقارير ليرسل ردك عليها لأن فلانا يطلبها بسرعة. من طبيعة البشر في هذه الحال، أن يتمنى المرء ألا تكون لديه لحظة أو يقوم بجولة بدون هدف بحثا عن شئ يعطله عن سرعة إجابة هذا الطلب المتعجرف. ولكن قد يكون هذا العمل عاجلا فعلا، فترى نفسك تتمنى أن تتوقف عن العمل وتعطي مساعدك درسا في آداب الكلام والطلب، ولكنك لو فعلت هذا لعطلت أعمالك وأغضبت رؤساءك. وهكذا ضاعت طاقتك وضاع وقتك بسبب الطريقة المؤسفة التي طلب بها المساعد منك إنجاز العمل.

وقد يتاح لك أن ترد على المساعد بأن تقول مثلا : " أتسمحين يا آنسة

بإحضار المكاتبات الخاصة بموضوع كذا إذا لم تكوني مشغولة " إذا كان عليها إحضارها سواء كانت مشغولة أو لم تكن، وستقول لك " سأحضرها "، وتتظاهر بأنها حرة تستطيع الرفض لو شاءت.

أما إذا قلت : " أريد مكاتبات موضوع "...، فإنها تنطلق لإحضارها شاعرة بأنك لم تنل من شعورها، ولن تحتاج إلى الرد عليك بدافع العادة. وإذا كانت نغمة الجملة لطيفة كيَسة مجاملة، فلن تشعر بأن كرامتها قد جرحت، بل ستشعر المساعدة بأنها عوملت معاملة المتعاونين في العمل، ولن تظن أنها مرؤوس رقيق يحتاج إلى تدليل.

قد تبدو هذه الأشياء تافهة، ولكن مجموع الأشياء الصغيرة التي تؤدي بنجاح هو الذي يخرج الحياة من العبودية إلى درجة القبول والاستمتاع بها. وتميل النساء خاصة إلى استعمال نغمة غير مناسبة في محادثة المرؤوسات، ومعظم التهم التي توجه إلى المرأة في العمل تنشأ عن تلوينهن أمور الحياة اليومية بألوان أو لهجات لا تتفق مع طبيعتهن ولا مع طبيعة الأمور – دون أن يشعرن بذلك.

ونساء البيوت الشاكيات من نقص الاستعداد وعدم القدرة أو وقاحة الخدم أو الأطفال، وفتيات المكاتب اللائي لا تنتهي قصصهن عن سياسة المكتب ووقاحته، هن وحدهن المخطئات فعلا، ولا لوم على أحد سواهن – في كل الحالات تقريبا. وقد نشأت مشاكلهن بسبب سوء سلوكهن أو خطئهن في اختيار النغمة واللهجة والكلمات. وما كان أغناهن عن ذلك ! في استطاعتك أن تبدأ العمل بنجاح في أي لحظة بتصور أعمال اليوم قبل بدئها، وبالتفكير في جميع الاتصالات المحتملة وتصرفاتك فيها، وباستماع صوتك وتصحيحه حتى تصل إلى النغمة المطلوبة : المهذبة التي لا تحتاج إلى رد. وبهذه الطريقة تجد أنك تنجز أعمال النهار بتعب أقل، وبذلك تكسب قدرة

أكثر ووقتا أكثر تحقق بهما رغبات صغيرة أخرى كنت تحلم بها سرا منذ وقت طويل. ولن يبقى أمامك بعد ذلك إلا أن تجد الشجاعة اللازمة لبدء تنفيذ الأعمال الكبرى التي كنت تتمنى تحقيقها.

تحذير

لعله من المفيد أن نذكر شيئا عما لا يتضمنه هذا النظام. وإني لا أنصحك بتنويم نفسك لكي تنجح. وهذا أمر يجب أن يكون مفهوما، لأن كثيرا من الناس يخافون أي شئ أساسه التنويم، ولو كان المطلوب هو الإيحاء الذاتي.

وقد امتلأ عمل مدرسة نانسي بأسس ممتازة لتوجيه النفس وتنظيم أعمالها، وعرفنا " كويه " بأعمال هذه المدرسة. ويمكن الإفادة إلى حد كبير من كتاب شارل بودوان " الإيحاء والإيحاء الذاتي " ولو لم يوافقه القارئ موافقة تامة، وقد صدرت كتب كثيرة صغيرة عن نظام كويه في النجاح، وهي جديرة بالدراسة. ولكن موت الطريقة بعد ازدهار له أسبابه، فبالرغم من التحذيرات، فإن كثيرين ممن أرادوا علاج أنفسهم أصيبوا بتدعيم المتاعب وتقوية المشاكل التي أرادوا التخلص منها.

لا علاقة لطريقتي بالتنويم، وإذا كنت قد استعنت بجملة من فصل عن التنويم في كشف الطريقة، فقد انتهت مهمتها هنا.

أنصحك بأن تستعمل أولا قليلا من الإرادة – بالقدر الذي يكفيك لبدء عمل جديد. ثم اعتمد على التصور – كما هو الحال في مدرسة نانسي – حتى يصفو عقلك ويتزن ويكتسب النغمة البهيجة، ولا يكون مختلطا أو موزعا أو مشغولا أو غائما.

قد يكون الإيحاء الذاتي القوي مصدرا للخطر، فيشتط العقل وينأى عن الحقيقة بقدر ما كان ينأى عنها في أحلام اليقظة أو في ساعات الضعف والحزن والانهيار. فأخاف أن يملؤك الزهو، فيصيبك تسمم عقلي خطير بقدر ما هو

سار بهيج لمدة محدودة. ولن تستطيع أن تعيش على تلك الذُرى. أما إذا استطعت ذلك، فستجد نفسك عاجزا عن العمل المنتج في دنيا الحقيقة. وبدون هذا العمل، تنأى عن النجاح، وتغرق في خداع نفسك كما كنت من قبل.

إن كل المطلوب هو العمل المتزن المطمئن المستمر. وبعد ذلك يبدأ السرور المأمون. ويتخلص العقل من الشكوك والمخاوف، فيتسع ويستمتع بحيويته، وتبدأ مغانم النشاط النافع في الظهور. ويتبع ذلك شعور بالرضاء عن نفسك، وابتهاج شديد أبعد ما يكون عن الغرور وخداع النفس والتنويم ولن يعقبه ما يمحوه ويقلب فرحته غما.

ثانيا : لا تنطوي النصيحة على أن تقول لنفسك هذه " التأكيدات " أو ما يماثلها : " لا أستطيع أن أخفق "، " لن أفشل "، " إني أفلح في كل ما أفعله ". لقد نفعت هذه الجمل مع الكثيرين، وهي تشبه التنويم في نواح كثيرة لمن لا يفهمون تماما أساسها الذي يطبقونه. ولكن ليست هذه طريقتي.

والأديان التي تستعمل " التأكيدات "، فيها فلسفة تستحق الإعجاب، ويبدو أنه لا مفر من استنتاج أن العالم مقسوم بين الخير والشر. ولكننا مقيدون بتكويننا من لحم ودم، ومقيدون بشخصياتنا وبالعالم الجامد الذي نعيش فيه – وهذه الظروف الثلاثة هي التي يقولها علماء الأخلاق والسلوك والفلاسفة، وثم ثم يجب أن نعمل كأن تركيب العالم ثنائي، وكأنه مقسوم بالتساوي بين الخير والشر. ومعظمنا لا يلبث أن يعود إلى المنطق حين يستعمل طريقة " التأكيدات "، وإذا كان هناك واحد يستفيد بها فهناك مائة يشعرون بالحماقة والسخرية حين يطبقونها. وهناك آخرون يفلحون بعض الوقت ولكنهم يجدون أنفسهم بعد قليل في موقف أسوأ من الأول. ولا اعتراض لي على الطريقة إذا استعملها من تروق له، أما المتشككون فتضايقهم أكثر مما تنفعهم – ولو كان تشككهم

قليلا.

ثالثا : لا تعتمد على التأثير في الآخرين بخداعهم أو بالتظاهر بالنجاح أمامهم. ولو فعلت ذلك، لكان أول من تخدعهم هو نفسك، وستخدع نفسك بقدر ما تتيح لها من جو العمل الملائم.

وأكرر لك النصيحة ببساطة، وهي : اعمل كأنه يستحيل عليك الفشل.

وننصحك بألا تغرق في الخيال وأنت تتصور النجاح، ولا تسمح لنفسك بتصور مفصل أو مقيد بالظروف، ومهما كان التصور فعلاقته وثيقة بأحلام اليقظة التي كانت تسرقك من دنيا الحقيقة والنجاح. واستعمال الخيال الصحيح (السليم) في هذه الحال مختلف، ويستحق دراسة أكثر تفصيلا.

وقبل أن يساهم فرويد في الفكر الحديث، كان " پيكو دلامير اندولا " قد ميز بين نوعين من الأحلام في كتابه " التصور ".

النوع الأول : تصور معطل يرجع إلى الوراء، وهو يعوق المرء عن تأدية عمله، لأنه يطيل فترة الطفولة العقلية والابتعاد عن التبعات.

والثاني : التصور الصحيح وهو من صفات الإنسان الناجح.

ومن الأقوال المأثورة عن " چوپير " أنه ينكر اسم التصور على النوع الأول (أحلام اليقظة) الذي لا يفيد.

وهو يقول : " الخيال موهبة حيوانية، وهو يختلف عن التصور الذي هو شئ عقلي. والأول سلبي لا يفيد، والثاني مفعم بالنشاط والإنتاج ".

فالنوع الثاني من التصور المنشئ المفيد هو الذي يمكن تسميته تصورا، وإذا تذكر المرء هذه الحقيقة بأكملها فلن ينزلق مرة ثانية إلى العادة السيئة

القديمة : عادة توهم العالم بشكل مختلف بينما الحياة تتسرب منه.

تذكر كذلك أن " النجاح يتوقف على مزيد في حالة العقل والجسم، وعلى قوة العمل والشجاعة. " فاحفظ في عقلك الفكرة التالية : إن التمييز بين الخيال الهدام والتصور الصحيح المفيد يقوم على نتيجة هذا الخيال أو التصور، فإذا كان يعقبه عمل فهو صحيح مفيد. وكل نشاط عقلي يرجع إلى الوراء مدة أطول مما تلزم لتصحيح خطأ أو لتغيير عادة رديئة، هو نشاط هدام يعود بك إلى الوراء، ويجب ألا تستمر فيه إذا أردت زيادة الاستمتاع بحياتك.

صمم لنفسك الساعات التي ستعمل فيها. وفي أثناء هذه الساعات، نظف عقلك وخلصه من المخاوف والأوهام، وهذا التخليص نفسه جزء من العمل. وإذا تم استعدادك، وأصبحت هادئا مطمئنا مبتهجا، وقد نظفت نفسك للعمل، فابدأ حالا.

ونحن نعرف قليلا جدا عن الغدد المتحكمة في الشخصية، وعن التدمير الذي تحدثه المقاومات النفسية، وغيرها من عوامل التعطيل. وقد أصبح اليوم في مقدور الإنسان أن يكون كسولا ويشار إليه بالبنان في الوقت نفسه، ولم يحدث منذ بدء الكون أن حدث هذا الأمر، والسبب هو تبرير الناس لكسلهم بالغدد والمقاومات النفسية. وصحيح أن كثيرا من حالات الطاقة الناقصة يمكن علاجها بإعطاء مقادير مناسبة من خلاصات الغدد ولكن ما أقل الذين جربوا اختبار سرعة التمثيل الغذائي ممن يحدثونك عن خمول غددك ليعرفوا إذا كان هو السبب. وهم يستطيعون بالطبع أن يزعموا أن حالتهم اشتدت بدرجة جعلتهم عاجزين عن التماس العلاج، ولا رد لنا على ذلك.

أما إذا كنت عاجزا حقا عن العمل بسبب الخمول والنوم وفقدان الرغبة في عمل شئ، فلتكن خطوتك الأولى نحو النجاح أن تستشير طبيبا إخصائيا.

ولكن هناك نقطة هامة أود أن أنبهك إليها، وهي أن الذين يشكون من حالة العجز والخمول السابقة يستطيعون زيادة نشاطهم بالتدريج، فتستجيب غددهم لذلك وتزيد إفرازها. ومعنى هذا أنه يمكن علاج الحالة من آخرها وليس من أولها، وفي استطاعتك أن تطمئن إلى أن اتباع هذه النصيحة لن يعقبه انهيار – إلا إذا قفزت عمدا من حالة الغيبوبة إلى نشاط المجانين (قاصدا إصابة نفسك بالعجز والعاهات).

أما المقاومات النفسية، فقد أصبحت جزءا من الأمور التي يقبلها الناس بدون تعليل في شئون حياتنا الدنيوية. والذين لا يحلمون بتخصيص بعض مالهم ووقتهم واهتمامهم لتحليل نفوسهم تحليلا كاملا يقولون لك إنهم راضون عن أنفسهم، وأن لديهم مقاومة ضد هذا الشئ أو ذاك، وأنهم يشعرون أنهم فعلوا كل ما يمكن أن يطلب منهم وأكثر – بالنسبة لما هم فيه من عجز. وقد أفلح علاج هذه المقاومات النفسية بدرجة ملحوظة ملموسة فيمن قبلوا تغيير كلمة المقاومات النفسية بالكلمة التي كان أسلافنا يستعملونها : كلمة " الكسل ".

ومن الغريب أن يسمح الإنسان لنفسه بكل حماقة أن يكون ضحية لكلمة فنية سمعها، وكان في إمكانه أن يحيا حياة أحسن وأنشط لو أنه عاش عيشة أسهل ولم يهتم بنفسه.

أما المساكين المصابون حقا بالعصاب (الاضطراب النفسي)، فيجب عليهم الذهاب فورا إلى الإخصائيين في علاج النفس. ويجب أن يستنكر الناس إشارة الشخص إلى إصابته بأمراض نفسية – إلا إذا كان ينوي علاجها.

لو كانت ظروف الحياة مواتية مشجعة، ولو لم تكن حججا يبرر بها الناس كسلهم، ولو كان الخمول حالة تسعد صاحبها أكثر مما يسعده النشاط المفيد المنتج، لكان الضرر قليلا إذا شاعت هذه الأحاديث العصرية المعطلة

والاصطلاحات النفسية والطبية التي يتعلل بها الخاملون الكسالى – ولو لم يعرفوا حقيقتها.

ولكني أريد منك أن تجرب بعض الاقتراحات المذكورة في الفصل القادم لإصلاح نفسك وأخذها بالحزم، وأرجو أن تفعل ذلك قبل أن تقرر أنك ضحية الغدد غير المتعاونة، أو ضحية مقاومة نفسية شريرة. وقد تجد أن نصائحي ممتعة، وأن قواك المتزايدة تستجيب لك وتتغلب على كسلك، بدرجة تجعلك تستغني عن إخصائي.

توفير النفس

فيما سبق قدمنا لك نصيحة بألا تتكلم. وقد يبدو أني أعتقد أن من لوازم النجاح أن يغرق الإنسان نفسه في صمت ردئ. وما أبعد هذا عن الحق ! فالحياة النافعة تحتاج أشد الاحتياج إلى الحديث الوافي، والحديث المقنع، وإلى إنشاء علاقات الصداقة بمن حولنا، وإلى حفظ هذه الصداقة. ومع ذلك، فمن السهل أن يكثر المرء من الكلام، في أوقات أو موضوعات غير مناسبة.

وثمة حكم لا حصر لها تظهر أن الناس عرفوا دائما أن الكلام المفرط ينطوي على الخطر. وقد قيل : " إذا كان الكلام من فضة فالسكوت من ذهب "، " كثير الكلام قليل العمل "، " الكلب النابح لا يعض "، ويقال عن اللسان أنه العضو الذي لا يتحكم فيه صاحبه، ويقال عن الخطيب الشعبي إنه حقيبة هواء، ويمدح الإنسان – رجلا كان أو امرأة – إذا كان قليل الكلام، ونتأثر كثيرا بقوة الكلام الموجز.

وثمة أسباب كثيرة تجعل الناصحين ينصحون بالصمت، وهي أسباب جديرة بالفحص. وقد أصر كل رسول ديني على حكمة تعلم التحكم في الكلام. وبعض المذاهب المسيحية توصي بالصمت، كما أن بعضها يعاهد الله على الصمت الدائم.

وهناك نظام هندي من أعظم النظم الفلسفية الدينية ومن أشهرها، وهو يخصص مرحلة كاملة من مراحل التدريب للتحكم في الكلام، والتحكم في النفس (براناياما).

والنفس والنفس لهما كلمة واحدة في اللغة اللاتينية، وإحداهما مؤنثة

والثانية مذكرة، وهما كلمة واحدة متماثلة في اللغة اليونانية.

وهكذا تبدو في النفس والنفس معان كثيرة تفوت القارئ المتعجل. والتنفس إحدى حركات الجسم القليلة غير الإرادية التي نستطيع التحكم فيها بإرادتنا. ومعنى هذا أن التنفس يقع في الحد الفاصل بين الشعور واللاشعور. والرجل أو المرأة الذي يستطيع أن يتكلم أو يصمت حسب رغبته، هو الشخص الذي يستطيع التحكم في نفسه.

وحين نصبح تماما تحت رحمة اللاشعور، فإننا نتكلم، دون اختيار الكلام لو استطعنا أن نرى كل عواقبه، ولكنا نتكلم مدفوعين برغبة في التخلص من ضغط نشعر به بعض الشعور. ومن ثم نشكو من متاعبنا وصعابنا بطريقة طريفة، وبذلك نشعر أنفسنا بذاتنا. أو نتلمس الحجج بتبجح ووقاحة، أو نشكو ظلما تافها، وندهش أحيانا لرؤية مانثيره من عطف أكثر مما تستحقه المناسبة. وبمجرد أن نجد في شخص آخر نبعا للشفقة والاهتمام، فإننا لا نتورع عن الاستفادة به، وبذلك ندعم طفولتنا ونهزم نمونا.

ومن أسوأ حيل " إرادة الإخفاق " أنها ترغم ضحيتها على طلب النصح بدون ضرورة. وهذا الدافع العميق إلى طلب النصح غير اللازم – يشعر طالب النصح بأنه مدلل ويتمتع بحماية شخص آخر بالرغم من أنه لم يعد طفلا. ولكن هذا يعني أيضا إمدادنا مقدما بأعذار للإخفاق والفشل.

وإذا عملنا بنصيحة شخص آخر وأخفقنا، فإننا نلقي تبعة الإخفاق على الناصح وليس على أنفسنا، ونقول : " أليس هذا واضحا جليا؟ " وهكذا نستمر في الأحلام، نحلم نهارنا بالأعمال الناجحة، ونعتقد أننا لو كنا اتبعنا دافعنا الأول، ولم نتبع نصيحة الناصح – لما أخفقنا.

وما دامت هذه الدوافع ممكنة الوجود، فمن الحكمة تحليل كل دافع طلبا للنصح. وإذا كان مصدر النصيحة فوق الشبهات فهناك سؤال آخر قبل طلب المساعدة بضمير صاف : " إذا قمت بهذا العمل لنفسي، فهل أستهلك وقتي وحده؟ " فإذا كنت الإجابة بالإيجاب، فالأفضل أن يعمل العمل مستقلا، إلا إذا كان مقدار الوقت المبذول كبيرا جدا بالنسبة لأهمية النتيجة.

وإذا كنت عاملا مبدعا، فتذكر أن الوقت المبذول في إيجاد طريقة مستقلة يندر أن يكون وقتا ضائعا. وقد اعتدنا أن نفكر في نجاح شخص مثل " جوزف كنراد " في كتابة اللغة الإنجليزية، أو في عمل عبقري كهربائي مثل " شتماينمتس ". كأننا نتذوق الأعاجيب.

ونحن نظن أن اضطرار هؤلاء الناس إلى حل مشاكلهم بأنفسهم عقبة كبرى تعطلهم عن النجاح. ولكن العكس صحيح، فالاعتماد على النفس دون الآخرين في حل المشاكل من الضرورات اللازمة للنجاح، ورؤية هذه الحقيقة والاعتراف بها لا يقللان من قيمة الأعمال العظيمة التي يحققها هؤلاء العظماء.

وأغلبنا يساعد بعضه بعضا، ولكننا نعتمد على هذه المساعدة بدرجة تجعلنا لا نكاد نبذل جهدا، والنتيجة النهائية لهذه المساعدات التي قدمها لنا الآخرون هي نوع من الاختلاط النشاز في الأذواق والمواهب والطرق

تأمل برهة القصص التي تصدر في هذه الأيام، ورسم الإعلانات وألفاظها وتصميمها في أي مجلة، والنكت المضحكة في عدد من الصحف. هل أخطئ إذا قلت إنها تبدو كأنها صادرة جميعا من مكتب مركزي بالرغم من أن هناك رجلا واحدا أو امرأة واحدة أو متجرا واحدا وراء كل قصة وكل إعلان وكل نكتة؟ وبالرغم من عدم تذرنا من هذه النشرات التي تصدرها وزارة كتابة القصص، ومن المكتب المركزي لإنتاج الشرائط المضحكة، ومن مجلس

الإعلانات القومية، إلا أننا نحفظ تقديرنا الحقيقي لمن يقدم لنا شيئا جديدا طازجا أو شيئا عبقريا مبتكرا.

فالأعتماد على النفس في إنتاج عمل واحد أو طريقة واحدة أصلية، قد يكون شاقا مجهدا، ولكنه جدير بالوقت الذي ينفق فيه، وهو يتطلب الوحدة والجهد الفردي لا الجماعي. لنتذكر هذا ثم نرى الأوقات التي يجب أن نلتمس فيها النصح.

إذا كانت لديك مشكلة حقيقية : فأول خطوة أن تكتبها أو تضعها في ألفاظ دقيقة لتستطيع أن تعرف تماما أسباب المشكلة. أما إذا تركت المشكلة حائرة عائمة غير محدودة في عقلك، فإنها تزداد حجما وغموضا أكثر مما تبدو بالفحص الدقيق. ثم ابحث بعد ذلك عن الخبير – سواء كان صديقا أو غريبا، ولكن ابذل كل جهدك لتجد شخصا يتفق معك في آرائك، لأن هذا يدل عادة على اشتراككما أو تشابهكما في طرق التفكير.

ولكن التبكير بهذا العمل يعني أنك تبذر مالك وماله بإشراكه في فحص نفسك. وإذا استطعت أن تقابله، فاجعل المقابلة قصيرة مختصرة بقدر الإمكان. واتبع النصيحة التي يقدمها لك حتى ترى نتائجها واضحة، أما إذا شعرت بأنك تريد أن تصيح : " كلا، لن ينفعني هذا "، فيجب أن تشك في الدوافع التي دفعتك إلى استشارة الإخصائي.

وهذا الاعتراض على النصائح يدل على أن عقلك يدبر خطة خاصة للعمل، وأنه كان يأمل أن ينال نصيحة ليطبقها. ويجدر بنا أن نرى مثلا للسلوك الخطأ نحو النصح والإرشاد، فهو يوضح الأمور أكثر مما يوضحها مثل إيجابي يطبق فيه السائل نصائح مرشده :

أرأيت مدرسا (أو مدرسة) يعلم الطلبة الرسم في الفصل؟ فهو يجد في رسم أحد الطلبة خطأ شائعا في رسم معظم الطلبة، فينادي باقي الطلبة حول الإطار الذي ترسم فيه اللوحة. ويستعمل نسيجا ناقصا للشرح، ثم ينتقل إلى النقد والنصح والتشجيع، ويمسح الخطأ في الغالب، ويرسم الخط أو يضيف اللون كما كان يجب. وإذا لاحظت جماعة الطلبة في هذه اللحظة فسترى لسوء الحظ أن كل طالب يحاول جهده الإفادة من كلام المعلم – فيما عدا الطالب صاحب الرسم نفسه مع أنه كان يجب أن يستفيد بكلام المعلم أكثر من أي طالب آخر. والغالب أن الطالب صاحب المثال الذي يصححه المعلم – يكون غاضبا عصبيا قلقا مرتعشا، ولعل الدموع تطفر من عينيه، وكل هذا يدل على شعوره بالامتهان وانتقاص الكرامة بدرجة تجعله يحاول الرد على ذلك كما يفعل الأطفال.

إذا طلبت مساعدة، أو وضعت نفسك في موضع الطالب من المعلم، فاستفد من إرشاد الناصح بدلا من أن تتألم من كلامه، كما يتألم الطالب صاحب الخطأ. واتخذ جانب الحياد حين يظهر لك مرشدك الطريق الصحيح للعمل المناسب.

وإذا كنت طالبا، أو تتعلم في مدرسة أو في بيتك، فانتهز كل فرصة لتسأل الأسئلة المعقولة، ثم نفذ التعليمات والنصائح، ومن المهم جدا بعد ذلك أن تخبر معلمك بما أصبته من نجاح أو إخفاق عند اتباع نصيحته. ولن يفيدك هذا وحدك، بل يفيده كذلك، ويفيد من سيعلمهم بعد ذلك، لأنه لن يستطيع معرفة ما يفيد وما لا يفيد طلبته إلا إذا أخبره طلبته بالطريقة التي ننصحك بها. أما إذا رأيت نفسك لا تتقدم أبدا، فهذا دليل على أنك لم تفهمه فهما تاما، أو أنك لم تلجأ للناصح المناسب.

وحين تنتهي فترة تدريبك، لا تحاول إضعاف نفسك أو التشكيك في قدرتك بدرجة تجعلك تطلب المساعدة في المسائل التافهة. وكل طبيب وإخصائي نفسي يعرف أن هناك عددا كبيرا ممن " يتألمون " ويعودون إليه مرة بعد مرة، يسألونه أسئلة كثيرة تافهة بدرجة تجعله يشك في درجة نضجهم وبلوغهم لو كانوا في علاقاتهم كلها بهذه الدرجة من العجز التي يظهرونها للطبيب أو للإخصائي في علاج النفوس. ولن يرحب بمجئ أمثال هؤلاء المرضى إلا دجال يطلب المال من أي طريق.

وقد يلتمس المرء عذرا يبرر به إخفاقه، ويلقي به تبعة الخطأ على ناصحه، أو يرفض أن ينضج ليحل مشاكله، ومن ثم يذهب في التماس النصح إلى أكبر عدد من الناصحين حتى يلهث تعبا، وقد يخفي أمره على أمهر الناصحين وأذكاهم.

ومن الوسائل الجيدة التي تظهر لك إذا كنت تتبع عادة عصبية من عادات الاعتماد على غيرك، أن تسأل نفسك في كل حالة السؤال التالي : " أأسال هذا السؤال – لو كان الجواب لا يأتيني إلا بدفع أجر الإخصائي "؟

وكل أصحاب الأعمال المشهورين يترددون على الإخصائيين النفسيين، الذين يجيبونهم بقدر ما يستطيعون، ويتحملون المشقة بدلا من توجيه الكلام السخيف إلى مبتدئ موهوب أو حساس، ولكنهم يسيئون استغلالهم. وقد يحدث أن يستمع إخصائي نفسي إلى أسئلة حائر، ولكنه لا يجيب منها شيئا، وهو في ذلك غير منفوخ بالغرور، ولا يريد أن يبخل بعلمه على الحائرين حقا، ولكنه لا يعرف طريقة مؤكدة لفصل العصبيين من السائلين المخلصين، لما كان عمله الثمين القيم ينتظره فهو يقرر الصمت والسكون. ويواسي نفسه بمعرفته أن كثيرا من الناس قادرون على أداء أعمالهم ولكنهم يعطلون أنفسهم بسلوكهم

هذا السلوك المهين، وأنهم إذا لم ينالوا إجابة على أسئلتهم وجدوا من أنفسهم الإجابات المرضية المقنعة وفيها ما يغني.

فالكلام والشكوى وطلب النصيحة واستشارة الناس – يجب تركها جميعا خلال الفترة التي تعيد فيها تربية نفسك. وأنت بالطبع تريد أن تكون قادرا على العمل في أي ظرف وفي كل الظروف، وهو هدف نهائي مثالي. ولن تضمن أن ناصحك المخلص أو صديقك المشجع سيكون دائما في حالة تسمح له بالإصغاء إليك بإخلاص في كل لحظة تشعر فيها بحاجتك إليه. فإذا واظبت على الذهاب إلى صديق أو ناصح في مرحلة خاصة من عملك، وجعلت نفسك تشعر – وأنت لا تدري – بأن هذا لازم لكي يكون عملك مرضيا، فأنت تضع بذلك أساس الإخفاق لنفسك.

ومهما كان نوع عملت، فإنك إذا أنفقت كل لحظة متاحة في النشاط الإنشائي المفيد، فستصل إلى درجة تفخر فيها بما بلغته من إنتاج وتجارب، وستكتسب " الشعور بأن هذا فنك أو عملك ". وسترى كيف كانت المشاكل تكثر حين كنت هاويا أو مبتدئا، ولم يكن لديك من التجربة إلا قليل كان يجعلك تظن أن كل مشكلة ليس لها مثيل.

***

وظيفة الخيال

تحدثت إليكم فيما سبق عن دور التصور أو الخيال المفيد في الحياة النشيطة المنتجة، واستعنا به في صنع الجو العقلي المناسب وهو لازم إذا أردنا إنتاج عملنا على أحسن وجه. ولكن الخيال له فوائد أخرى لا حصر لها، فهو يمكن أن يساعدنا بطرق متباينة كثيرة حتى ليبدو أن ليس له طريقة للعمل. ونحن

في حياتنا اليومية، نظن أن التصور مفيد لأهل الفن من كل نوع، ولكنه يكاد لا ينفع في حياة الرجال والنساء العمليين. وهكذا نظن أن استعمال الخيال يشبه الاستمتاع بعطلة، ويتيح الراحة والشرود للعقل والملكات.

ومن ثم ننظر بحذر إلى الخيال، ونحاول غالبا أن نتحكم فيه، بل نحاول استئصاله تماما في بعض الحالات الشديدة. ولن يقبل كثير من القراء أن يقال لهم إنه يمكن الإفادة بالخيال في أشد الأمور الواقعية. وسبب هذه المعارضة أن القراء يظنون أن الخيال موهبة دائمة الانطلاق بدون حدود ولا قيود، وأنه يجب أن يسمح له بعمل قواعده وظروفه، وأنه لا يمكن توجيهه ولا وضعه في خدمة المنطق والإرادة. ولكن إذا تحكم المرء في خياله ووجهه توجيها صحيحا، فإنه يصبح خيالا أو تصورا ناضجا إنشائيا مفيدا، وتلك هي الموهبة الروحية التي حدثنا عنها " چوپير ".

فكر في قليل من الأشياء الكثيرة التي يستطيع الخيال أن يؤديها لنا بطريقة مفيدة : فهو يساعدنا على الوقوف خارج أنفسنا، ويبعد عنا المشاعر والأهواء التي تمنعنا من رؤية الأشياء على حقيقتها. وقد نجد بهذه الطريقة أننا نعطل أحسن ميولنا، ويمكننا أن نبدل ألوان النشاط غير المفيدة (بعين الخيال) بألوان أخرى تجعلنا أسعد حالا. وقد نسلط الخيال على شخصية خصم أو مساعد لا يعاوننا في العمل، وندرس الشخص كما يدرس المؤلف القصصي شخصية يأمل إدخالها في كتاب. ونستطيع أن نصل إلى حقيقة دوافعه، ثم نراقب الأمور بعد ذلك لنرى إذا كنا قد أخطأنا أو أصبنا، وبذلك نجنب أنفسنا كثيرا من الأخطاء، فلا نعامل شخصا حساسا معاملتنا لشخص بليد بارد، ولا نفسح الصدر أكثر مما ينبغي لشخص يستغلنا إذا أتحنا له الفرصة.

ولا يضعف هذا من الوسائل التي يستطيع بها الخيال تحسين حياتنا، إذا لم

نستعمله في الأحلام والاستسلام للظروف السيئة ولمجرد الترويح عن النفس. وإذا عمل الخيال بأوامر الإرادة، وتعاون مع المنطق، فإنه يكشف لنا ميادين جديدة لجهودنا، ويعيد لنا الشغف الأصلي بعملنا، بعد أن فقدناه بالتعب والعمل على وتيرة واحدة، بل يستطيع الخيال أن يؤدي عملا صعبا مثل كشف أسواق جديدة لمنتجاتنا أو كشف طرق جديدة لاستعمال مواهبنا القديمة.

تستحق هذه الأفكار فحصا أدق، وسنذكر فيما بعد بعض التمرينات لاستخدام الخيال.

ليس هناك ما يدعونا لأن نكون من تلك الفئة التي " تتعلم بالتجربة وحدها ". وحين ينكشف لنا أن كثيرا من خوفنا من الانغماس في نشاط جديد – يرجع إلى خوف شديد من الألم الذي لقيناه حين بدأنا نتقدم، فيمكننا أن نعرف أن بعض محاولات التجربة والإخفاق التي مرت بنا في الحياة سيبقى في العقل وفي الخيال دون إيلام. ونستطيع أن نتعلم أن ننظر إلى الأمام بعين الخيال أو التصور، وبذلك ننقذ نفوسنا من الأخطاء الشديدة ومن تبديد الجهود سدى، ومن إضاعة الوقت والطاقة.

يمكننا أولا تصور الأمور وتصور نفوسنا في أوضاعها الصحيحة.

ويعرف كل منا كيف يربط الطفل نفسه بما يملك ويعمل، وبمن يهتمون برعايته وكفالته. وهو يغضب إذا شارعه أحد في أملاكه، وإذا انكسرت دمية محبوبة فانكسارها مأساة مؤلمة، وإذا أمطرت السماء في يوم محدد للخروج والرياضة فإنه يتألم كأن السماء لن تشرق أبدا بعد ذلك. وإذا تركته أمه أو مربيته يقظا، فهي خيانة عظمى. والواقع أن هدف التربية الأولى تعليم الثرثار الصغير ليرى نفسه حسب علاقته الحقيقية بعالمه. وقد كتب على كل منا أن يتعلم هذا الدرس تعلما ناجحا إلى حد كبير أو صغير، ولكن لا يفهمه أحد

تماما. ومازال فينا – حتى أيامنا الأخيرة – أثر من ثرثرة الطفل عن نفسه، وقد لا يكون أثرا وحسب. بل مقدارا كبيرا، فيتألم بالبالغ ويمتعض ويغضب ويشكو بطريقة تذكر بأيام الطفولة.

ولا يخلو نجاح من علاقة بين الشخص والآخرين. (فالرسام أو المشتغل بالفن الذي يعمل لإرضاء نفسه فقط هو شخص خيالي) ومن ثم فهناك ظروف يلزم فيها أن نرى أنفسنا بوضوح وبالقياس إلى من حولنا. ويأتي على كل منا ظرف يقول فيه لنفسه : " هأنذا، وهذا عملي، وهؤلاء هم الذين آمل أن أساعدهم وأسعدهم بهذا العمل ". ويساعدنا الخيال على رؤية هذه العلاقة على حقيقتها، ويساعدنا على تحليل أجزائها ويفهمنا مدى تعهداتنا.

وإذا كان البالغ يعيش بعقل الطفل، فلن يرى نفسه على حقيقته مطلقا، ولن يستطيع رؤية عمله أو إنتاجه على حقيقته، فهو إما أن يراه جميلا غير مشوه مدفوعا بكبريائه وزهوه، أو يراه أقل مما يجب مدفوعا بالخوف والشعور بالامتهان والضعة. ومن ثم لا تتاح له مطلقا فرصة ليعرف مكان عمله في العالم، ويظل تحت رحمة أقوال الأصدقاء أو الغرباء. وتقلقه الحيرة في هذه الحال، فمهما كانت الكلمات واضحة، ومهما كان تقدير الناس لعمله عادلا، فلن يسمع بدقة ما يقال له، لأنه لا يستطيع أن يركز اهتمامه دون تأثر بالعاطفة. وشدة اهتمامه بآماله ورغباته تفسد عليه قدرته على التسجيل. ولا يستطيع الإفادة بالنصح الجيد والنقد السليم، كما أنه لا يستطيع معرفة النصيحة التي لا تصيب، ولا معرفة النقد الذي يأتيه من جاهل غير خبير. أما إذا نظر بعين الخيال إلى نفسه، ثم إلى العمل الذي يريد إنجازه، ثم إلى المشاهدين الذين يريد إسعادهم والتأثير فيهم، ثم ضم أخيرا كل هذه العناصر بعضها إلى جانب بعض، فإنه يستطيع الاحتفاظ بشجاعته، ويحفظ عقله من اختلاط الأمور إذا جاءته

نصائح متناقضة متضاربة، ويبقى تقديره لعمله عادلا مضبوطا.

أما أن تربط نفسك مدة طويلة بالعمل الذي تؤديه – فهو خطأ عظيم، يمكن أن يضر صاحبه ويعطله عن العمل. وقد علمتنا السنوات القليلة الماضية أنه من الحماقة والجنون أن نربط أنفسنا بأطفالنا بطريقة تعوقهم عن العيش معيشة مستقلة. ولن يعتبر سلوك الأم مزيجا من الحكمة وحب الأمومة إذا كانت تتعلق بولدها البالغ (أو المراهق)، وتقاسي معه، وتقرر له آراءه، وتحتمل الامتهان بسببه، ولا تستطيع أن تحيا حياتها كاملة إذا لم يعش العيشة التي تمنتها له، وتتدخل في أموره، وتملي عليه ميوله الاجتماعية ونواحي اهتمامه في مهنته. وبالرغم من أننا لا نتصرف دائما التصرف الحكيم الواجب، إلا أنه ما زال هناك عدد ضئيل من النساء والرجال يعتبرون أن ارتباطهم التام بأولادهم شئ مرغوب أو جدير بالثناء. وقد عرفنا حتى الآن الوضع الصحيح في علاقة من أهم علاقات الحياة. وعرفنا أن واجبنا – نحن الوالدين – عمل كل ما في جهدنا لإعداد الطفل ليحيا حياة سعيدة صحية سليمة ناضجة، ولا نضع أمامه قيودا غير لازمة تعرقل نشاطه المستقل، ونتركه حرا في اختيار أصدقائه، وفي تكوين آرائه وحكمه على الأمور بمجرد استطاعته ذلك. ونعرف أكثر من ذلك، أنه من المستحب أن يكون لكل شخص بالغ – والدا أو ولدا – ميوله الخاصة، ونعرف أن حيازة مثل هذه الميول تمنع تدخله في حياة غيره تدخلا غير محمود. وكذلك لا يعتقد أحد أن حب الأم والأب لولده يقل بسبب النظرة الجديدة لوظائف الوالدين، التي حلت محل العلاقات القديمة المستبدة التي كانت تتصف بها علاقة الوالدين بالأولاد، مهما قيل إن دافعها هو الحب العميق. والشبه وثيق عظيم بين الطفل وبين جزء كامل من عمل : فيجب حمل كل منهما وتدليله وتغذيته خلال المراحل الأولى – كأنها جزء من الإنسان نفسه. ولكن

حين يكتمل النمو، يأتي وقت يحتاج فيه كل من الطفل والعمل إلى الشعور باستقلاله. وإذا أردنا أن نستخلص من الحياة كل ما في استطاعتنا، فيجب أن نعرف متى ننتقل من عمل إلى عمل تال.

والواقع أن أكثرنا إنتاجا يستطيع زيادة ما يعمله، فإنتاجنا الآن نصف ما يمكن أن يبلغه، لأننا لم نتعلم أن نفصل أنفسنا عن الأعمال التي نؤديها لننقل طاقتنا إلى الأعمال التي تنتظرنا. وبدلا من ذلك ندور ونراقب مصير الأعمال التي كنا منغمسين فيها. ولا مفر من ذلك – إلى حد ما، فنحن نحتاج إلى معرفة تاريخ أعمالنا المنهية ومصايرها بقدر ما يفيدنا ذلك. وهنا يستطيع الشخص العادي أن يفيد من العبقري. وقد قالت إديث وارثون : " إن الإكثار علامة المهنة الصحيحة "، وهذا ما يحدث في أي فرع من فروع الحياة. ويمكنك دائما أن تهتدي بعبقري في عملك سواء أكان من نوع ليوناردو أو دكنس أو نابليون أو إديسن. وليست القدرة على إنتاج أشياء كثيرة متباينة صفة الشخص المتوسط، بل إن وجود هذه الصفة هو الشئ المشترك بينه وبين العظماء.

لقد اعتدنا أن نؤدي جزءا من العمل، ثم نقف ساكنين نتأمل ما يحدث له، وأصبحنا نعجب دائما ممن لا يخطئون هذا الخطأ، ولا يتأملون أعمالهم مثلنا. ونعتقد خطأ أنهم يدفعون أنفسهم دفعا بدون رحمة، لينفذوا ما يحاولون تنفيذه. وليس هذا صحيحا، ولا يجب أن يكون صحيحا. والواقع أن الوقت والاهتمام والطاقة التي يضيعها المخفق في انتظار الموافقة وفي الإصغاء إلى التعليق، وفي الموازنة بين عمل الشئ أو تركه إلى شئ قد يكون أحسن منه، يستعملها الموفق الناجح في التقدم وفي بدء أعمال جديدة. وليس صحيحا أن النساء والرجال الأصحاء المنتجين أشخاص عاديون قانعون، ينسون النقد الحقيقي، ولكنهم يعرفون أنه إذا قيل لهم شئ في صميم الموضوع فإنهم يسمعون إليه. وقد علمتهم

التجربة أننا لا نصم آذاننا عمل يعنينا حقا. وتعلموا ألا ينتظروا ليسمعوا التعليق، ولذلك فحياتهم مملوءة راضية بعكس الآخرين الذين يفشلون في معرفة الوقت الذي يجب أن يتركوا فيه نتائج تفكيرهم وعملهم، ليكملوا أعمالهم وحياتهم.

ويفهمنا الخيال كيف يعمل العاملون الأصحاء، ويفتح لنا السبيل لتقليدهم.

مستويات النجاح

ولكن ماذا يجب أن تفعل إذا تحتم عليك الحصول على الموافقة على مرحلة من العمل قبل الانتقال إلى مرحلة تالية؟ وماذا تفعل إذا كان عملك جزءا من مجهود جماعة؟ هو أمر معقد بالطبع، ولكن الخيال مازال في خدمتك. وفي إمكانه أن يريك دورك ومكانك في سلسلة الأعمال التي تجلب نتيجة معينة، وبذلك تتعلم الصبر خلال فترة العمل المطلوب منك، وتتعلم الاتزان حتى يصدر الحكم بنجاحك. أما إذا كان الحكم ضدك، كما يجب أن يحدث أحيانا – ففي استطاعتك أن تفعل أحد أمرين : إما أن تعالج المشكلة نفسها من ناحية جديدة، آملا في هذه المرة أن تصل إلى أساس جيد للعمل مع من يعاونونك، وإما أن تضع الأسباب التي تجعلك تعتقد أن فكرتك الأصلية جيدة وأنك لا تدافع عنها لمجرد غضبك وشعورك بأنك صاحب الفكرة.

وثمة طريقة واحدة لتؤدي ذلك تأدية موفقة، وهي أن ترتب لنفسك مقدما مجموعة من المقاييس والمستويات لكل نوع من الأعمال التي تؤديها. أما إذا لم تعدها مقدما وانتظرت حتى ينتهي أحد الأعمال، فقد تجد نفسك تقيس الأمور حسب الواقع الذي بلغته، مدافعا عن العمل الذي أكملته، ولعلك تتغاضى عما فيه من نقائص حقيقية. وهنا يمكنك الاستعانة بالخيال ثانية. إذا طلب منك أن تجسَم أحسن مثل ممكن للعمل الذي توشك أن تبدأه، فكيف يكون؟

ابحث عن أحسن مثل لعمل مماثل، فما هي صفاته؟ وما أهمها؟ وماذا أضاف مبتكرها؟ فإذا أكملت هذا التحليل، فارسم لنفسك مجموعة من المستويات لاستعمالك الخاص، وضع أولا الأشياء اللازمة تماما إذا شئت أن

تنجح، ثم ضع الأشياء المرغوبة إذا أمكن إضافتها، وأخيرا ضع الأشياء التي ابتكرتها بنفسك، وهي الأهم لنجاحك الشخصي.

وقبل أن تبدأ العمل، دع رأيك الخاص وانظر إلى عملك بعين المشاهد أو المستهلك. من يفيد بنشاطك؟ وإذا كنت مؤلفا أو ملحنا أو رساما، فمن الذين يشاهدون أعمالك؟ وإذا كنت تبيع شيئا من السلع، فمن هم زبائنك المنتظرون؟ وإذا كنت مشتريا، فما الأشياء التي تحب إدخالها في البضاعة؟ إذا استطعت بخيالك أن تدخل في عقول المشترين والمتفرجين والزبائن الذين تأمل النجاح عن طريقهم، ففي استطاعتك غالبا أن تضيف تلك الصفات القليلة التي تجعل عملك ناجحا قاهرا.

(خذ مثلا واقعيا جدا، نعرفه جميعا، هو أدوات المطبخ. أتعرف لماذا ظلت المواقد والأفران وأحواض غسل الأطباق والملابس – تصنع سنوات طويلة منخفضة قريبة من الأرض بدرجة تتعب المشتغلين بها بسرعة لاضطرارهم إلى اتخاذ أوضاع غير عادية؟ لم يكن هناك سبب، ولكن في اللحظة التي فكر فيها شخص موهوب، ولم يكتف بالطريقة التي كانت تصنع بها فعلا، ولا في بيع أشياء مناسبة، ولكنه فكر في راحة من يستعملون منتجاته عند بيعها، حدثت ثورة في صناعة أدوات المطبخ. ومثل هذا التحسين يفاجئنا، وكم من أشياء نشتريها لو أدخل فيها تعديل طفيف أو تجديد مريح، بعد أن كنا نشتري الموجود حاليا بالرغم من عيوبه لأنه لم يوجد أحسن منه. ولن يستطيع عمل هذا التغيير سوى شخص قوي الخيال في عمله، لا يكتفي بتحليل الشئ بحالته الراهنة إلى أجزائه الأساسية، بل يستطيع بخياله أن يدخل في حياة الشخص الذي يستعمله في المستقبل.)

والعجيب أن المبتكر يفشل في توسيع مستويات عمله لأنه يتقيد بمراعاة

رغبات زبائنه. ويجب عليه على الأقل أن ينقل فكرة أو عاطفة جميلة إلى الآخرين، وهو يخفق إذا لم يفعل ذلك. وصحيح أن خوفك الدائم من عدم إرضاء الآخرين يؤثر تأثيرا سيئا في عملك، وأنك إذا راعيت في عملك مجرد إرضاء الناس فإن عملك لن يستحق تأديته، أما إذا كانت فكرتك عن النجاح تشمل الاعتراف برغبات الناس فإنك كلما تصورت زبائنك كان ذلك أفضل. ولا شك في نجاحك إذا عرفت ميول الناس واستطعت أن تقدم لهم أكثر مما يريدون بل أحسن مما يتخيلون لأنهم ليسوا إخصائيين.

أما وقد راعيت هذه الأشياء كلها، وتصورت بوضوح المثل الأعلى الذي يجب أن يكون هدفك في العمل، قبل البدء في تقديمه للعالم، فيجب أن تراجعه مستعينا بمجموعة من الأسئلة أساسها مجموعتك المحددة من المقاييس والمستويات التي وضعتها لنجاحك. وكل ناحية من نواحي النشاط لها مجموعة خاصة من الأسئلة والمقاييس والمستويات، ومن ثم يغير كل شخص درجة أهمية الأسئلة حسب عمله، أو يستطيع تكوين فكرة خاصة عن النظام الواجب في هذه الأسئلة الناقدة ومع ذلك فيجب أن يقاس كل عمل – بعد تمامه – حسب الأسئلة الآتية :

هل ما فعلته أحسن ما يمكن عمله من نوعه؟

أيحوي كل ما يلزم لكل الأغراض العادية؟

هل أضفت أشياء لها قيمة خاصة لتكون ابتكارا أصليا؟

هل جعلته جذابا مريحا بقدر الإمكان لمن يستعملونه أو للمشاهدين أو للمرضى؟

هل فكرت في أن هناك مجموعة أخرى من الناس ينفعهم المشروع أو

الشيء؟

ماذا يمكنني أن أفعله قبل إطلاق الإنتاج في السوق؟

(حاول أن تقرأ هذه الأسئلة بطريقتين : الأولى كأنها تشير إلى بضاعة أو إنتاج تجاري، والثانية كأنها تختص بسلوكك في عملك اليومي).

أما المشتغل بالفن فله بالضرورة مجموعة أخرى من الأسئلة، ولو أنها تشابه الأسئلة السالفة. تسأل واحدة من أحسن شواعرنا نفسها الأسئلة التالية:

هل نقلت ما فكرت فيه؟

هل أفصحت عما أشعر به؟

أهو واضح بقدر ما أستطيع توضيحه؟

أهو ممتاز جميل بقدر ما تسمح به مادته؟

ويستطيع الخيال أن يساعدك كذلك إذا كنت تعمل ضمن جماعة في عمل واحد، فتعرف موقفك بالنسبة لمن حولك. وحين تعرف هذا الموقف، تستطيع أن تعمل لنفسك نظاما أو قانونا يزيل كثيرا من ألوان الاضطراب والامتعاض التي تلاقيها في حياتك اليومية. أنظرت يوما إلى حجرة مألوفة من قمة درج (سلم) خشبي، وهل أعجبك منظرها وأنعشك؟ وهل نظرت إلى نفسك نظرة موضوعية (بدون تحيز) في مرآتين متعامدتين كما ينظر إليك أي شخص في الحجرة ولو لمدة ثانية أو ثانيتين؟ هذا هو التأثير الذي يجب أن تجربه بالخيال. وإذا استطعت أن ترى نفسك وزملاءك نظرة موضوعية (بدون تحيز) كأنكم أشخاص على لوحة الشطرنج، فإنك تستطيع غالبا أن تعرف ما لا تفعله وما تفعله على غير ما يجب، ومن ثم يمكنك أن تصلح الخطأ.

وكثير ممن يعتقدون أنهم مرهقون بالعمل الزائد، إنما يعملون في الواقع أقل مما يجب أن يعملوه لو كانوا مثاليين، وأقل مما يستطيعون عمله بسهولة لو رأوا ما ينتظر منهم بعين الخيال – بدلا من أن يحاروا في واجباتهم. والغالب أن العمل الزائد شئ تعهدوا غالبا بإنجازه رسميا مرات كثيرة بدافع الشعور بالواجب. ولا يخلو مكتب كبير من شخص ممن يختطفون الأعمال. وسبب وجود مثل هذا الشخص، أنه يخاف أن يظن إنه لا يفعل كل المنتظر منه (أو منها) للجماعة أو المنظمة التي يعمل فيها، ومن ثم يأخذ على عاتقه القيام بمائة شئ من التفاصيل الصغيرة، فيزيد العمل عما يحتمل، ولا ينجز منها شيئا إنجازا كاملا، وهكذا يضيع الوقت، ويحرم زملاءه من القيام بدورهم في العمل، وبدلا من أن يشاركوه في النشاط يضطرون إلى إضاعة الوقت ويقل حماسهم للعمل. ولو كان مثل هذا النشيط يرى بعين الخيال موقفه، لاستطاع أن يؤدي نصيبا أكبر من العمل الموكول إليه، ولاستطاع تأديته بطريقة أحسن، وبمجهود أصغر وتعب أقل.

وهؤلاء الرؤساء والمديرون الذين يعملون باستمرار أكثر مما يستطيعون بدون أن يشعروا بالتعب والقلق، مدفوعون غالبا بإرضاء نفوسهم ورغباتهم، ويرضى الواحد منهم غروره ويهتم بإثبات أهميته، ولو أنهم عادة يدفعون عن أنفسهم هذه الوصمة غاضبين. وهم بالتأكد يسمحون لإرادة الإخفاق بأن تعمل في حياتهم. وجميل أن يوسع المرء نشاطه حتى يبلغ أوج قدرته، وهو غالبا أكثر مما نفعله عادة، ولكن الأعمال التي نأخذها على عاتقنا هي أول الخطوات نحو الإخفاق ونحو الانهيار العصبي، الذي يعشقه الأمريكيون.

حين تجد عملك قم به على أحسن وجه، ولا تتجاوزه إلا عند الضرورة. وفي كل عمل كبير أو مشترك، شخص يرجع إليه في مهام الأمور، ويكون له

القول الفصل، وينبغي وجود هذا الشخص إذا لم يكن له وجود. وفي بعض الأحيان يوزع الاختصاص، فيعطي لعدد من الأشخاص الحق في إصدار الأمر أو الاعتراض في ناحية من نواحي العمل. وتعطي هذه الآراء غالبا بعد جمع آراء المختصين واقتراحاتهم. وهنا تظهر ضرورة النظم واللوائح : فإذا كان الرأي ضدك أو ضد اقتراحك، فاترك فكرتك وتعاون قلبيا مع أصحاب الرأي المقرر. وإذا شعرت بحدوث خطأ خطير، ففكر بضع ساعات في الموقف كما تراه، ثم وضح الأمور المنتظرة نتيجة الرأي الجديد، ولماذا تظن أنه خطأ، أو لماذا يجب تغيير خطة العمل. واجتهد أن تكون عادلا في ذلك بقدر الإمكان. والغالب أننا نعتقد أن الخطة الجديدة خطة ثمينة لأننا فكرنا فيها بأنفسنا، فهي خطتنا، ولنا فيها حق التأليف.

وهناك كثيرون يعتقد الواحد منهم أنه عدل عن آرائه الأصلية وسار على أسس جديدة، ثم يعارض ويعرقل هذه الأسس الجديدة، وهو لا يشعر، ويعطل العمل ويحاول إحباط غاياته. والمشكلة هنا أنه يعرقل العمل غالبا بدون شعور، ولكن يمكن الفرار من الخطر بإدراك احتمال حدوثه، ثم انظر إلى نفسك وإلى سلوكك بحذر شديد لتتأكد من أنك لا تثير مشاكل غير لازمة، وأنك تساهم بنصيبك من البرنامج الجديد بدون بطء أو استهتار، كأنك تحاول إحداث الفشل بسبب تجاهل خطتك أو تعديلها.

أما إذا كنت المرجع المسئول الذي يجب قبول آرائه، فإنك توفر على نفسك المشاكل لو لاحظت مراحل العمل الأولى لتضمن عدم حدوث مثل هذه المحاولات المعطلة التي يريد أصحابها تعطيل العمل وهم لا يشعرون.

وقد ينتظم برنامج كامل وينجح بدلا من أن يفشل أو يخفق – إذا استعمل التحدي وسيلة لإثارة همة الشخص المشاغب الذي جرحت مشاعره

حين أهمل رأيه أو اقتراحه. وبهذه المراقبة يمكنك أن تضمن أن كل شخص يؤدي العمل الموكول إليه. والغالب أنك لو تصورت المستقبل وعلاقاتك المنتظرة بالموظفين أو بشركائك في العمل – لاسترحت من كثير من العناء الطويل في المستقبل.

ولكن من المحتمل أن تكون موضوعا في منصب غير مناسب، كأن تكون أنفع في تصميم عمل دون تنفيذه وفي هذه الحال، يجب عليك إظهار مواهبك لرؤسائك بدون إزعاج أو ضغط – بقدر الإمكان. تعلم أن تكتب مذكرات واضحة قصيرة محددة وقدمها لرئيسك المباشر حتى يفيد بخبرتك أو تتأكد أنه ينفذها ولن يسمح لك بتغيير رأيه بطريقة أخرى. وحاول أن تنال اقتراحاتك حظها من التنفيذ دون انتظار شكر عاجل ودون حصولك على اعتراف سريع بأنك صاحب الأفكار. ويحدث هذا غالبا في المؤسسات الكبيرة. أما وقوفك في كل حالة لتنال اعترافا بحقوقك، فإنه يمحو التقدم الذي استطعت تقديمه للعمل. وإذا كانت فكرتك الجيدة واحدة من سلسلة أفكار، وليست ومضة كالشهاب لا تلبث أن تنطفئ، فتأكد أن الجميع سيشعرون بجهودك وأفكارك في النهاية. أما إذا لم تنل التقدير، فهذا دليل على أن المؤسسة أو الشركة أو الإدارة ليست صالحة لك، ويجب عليك أن تبدأ البحث عن عمل أحسن في أقرب فرصة.

والمشاركة، ولاسيما المشاركة الشائعة بين الزوجين، تكاد تكون دائما حالات فردية. والواجب ألا تحاول افتراض نصيب زوجك أو زوجتك من العمل – قبل أن تتأكد من ضرورة ذلك ومن أن انقلابا أو انهيارا خطيرا سيحدث إذا لم تحدد نصيب زوجك. والغالب أن أداء نصيبك من العمل على أكمل وجه – يكفي لبعث الهمم ودفع الآخرين إلى تأدية نصيبهم. وبمجرد أن تضمن أنك

قمت بدورك في أي عمل مشترك، يتيسر لك العثور على أسباب الخطأ وتصحيح الأمور. وكثيرا ما يصبح هذا أمرا مستحيلا.

والذين يواجهون مثل هذه العلاقات يعرفون وحدهم متى يستحيل الحديث في أي موضوع نتيجة عمى الطرف الثاني أو زيادة حساسيته. وفي هذه الحالات يجب أن تتحمل أقصى نصيب ممكن من التبعات، ولا تتجاوزه. ولكن لاحظ أنه حين يلقي على عاتقك القيام بعمل غير عملك، فقدر تبعاته تقديرا جيدا. وإذا تعهدت بالقيام بعمل، فيجب ألا تجعله سببا لشعورك بالحزن كأنك شهيد.

وإذا تصورت مجال عملك، وحدك أو مع جماعتك، فتعلم النظام والحزم، ودرب نفسك على ذلك حتى تبلغ أقصى درجة من الكفاءة والإنتاج.

وصايا النجاح

ما أكثر الوسائل التي نستطيع بها تحسين العقل وزيادة مرونته، وهما صفتان لازمتان لمن يريدون أن يعيشوا عيشة ناجحة موفقة. ونحن جميعا نستسلم بسهولة إذا وجدنا ما يغرينا على اتباع نظام ثابت لتأدية أعمال اليوم بأقل جهد وبأقل اهتمام شعوري، وهذه حقيقة قد لا تؤثر فينا تأثيرا سيئا إذا أحسنا استعمال الوقت المدخر نتيجة لذلك فيما يعود بالنفع. ولكن المؤسف أننا لا نفعل ذلك. ونحن نطبق الرغبة في اتباع نظام ثابت طوال حياتنا، وهكذا نعطل نمونا العقلي والروحي، ونصبح أكثر وجلا، وتقل خبرتنا على مر الأيام لاعتمادنا على النظم والعادات الثابتة التي لا تتغير.

توجه العادة معظم ألوان نشاطنا العادي، ونحن نستعمل في أثناء العمل جزءا واحدا من التفكير هو الذي تعود علاج مشاكل العمل (وقد تم هذا التعليم بصعوبة ومعارضة)، وحين نقابل فكرة أو موقفا جديدا، فإننا نقارن الموقف بموقف سابق مشابه، ونعمل حسب الهوى أو العاطفة التي يثيرها فينا الموقف الجديد. وحتى الذين يدربون أنفسهم ببرامج تحسين النفس، يندر أن يستعملوا أكثر من مجموعة واحدة من مجموعات العقل، ويجمعون عددا من الحقائق عن هذا الموضوع أو ذاك، ويظنون أنهم " تحسنوا " لو درسوا شيئا عن أديان الهند أو كتاب شارلس دكنز، أو أطيار جنوب كالفورنيا.

وهذا أمر لا يضر لولا ما يجلبه من القناعة ورضى النفس. فجمع المعلومات ليست إلا لونا واحدا من ألوان نشاط العقل، وهو شئ ثمين إذا سبقه أو صاحبه تدريب العقل على الحكم المستقل، بحيث يمكن الوصول إلى نتائج

صحيحة خاصة بالحقائق دون اعتماد على أحد. ولكن هذه البرامج وحدها لا تدرب العقل إلى آخر الحدود الممكنة، ولن تجعل منه في الحال آلة مفيدة، ولا تكسب المرء القدرة على الإفادة بمواهبه جميعا عند الرغبة.

وحتى الذين يظنون أنفسهم نشيطون بدرجة خارقة للعادة ليسوا عادة في حالة التدريب العقلي التي تتيح لهم زيادة الاستمتاع بحياتهم. وقد ذكر ألكسيس كارل في كتابه " الإنسان ذلك المجهول " سبب ذلك بقوله : إن فوائد الحضارة ليست بركات خالصة. لم تعد الحياة ترغمنا على تحمل الحر الشديد أو البرد القارس، ولا على احتمال فترات متبادلة من وفرة الطعام وندرته، وأصبح الضوء يقلب الليل نهارا في كل مكان، والصحف والإذاعة تسلينا بدرجة تجعل من النادر أن ننظر إلى نفوسنا لنلتمس منها مصادر التسلية. وللإنسان السليم قدرة عظيمة على المسايرة والمطابقة (التكيف). ويقول الدكتور كارل " إن التدرب على المسايرة (التكيف) ولازم ولا غنى له لتنمية الإنسان ". وقد سمحنا لأنفسنا بالرخاوة والطراوة، وبترك عبقريتنا، والفرار من التبعات كلما أمكن، حتى أصبحنا نخاف كلمة " النظام " ونمتعض منها.

ومع ذلك فالنظام يهذب بحيث ينمي الصفات اللازمة لحياة حافلة كاملة. ويجب أن يرمي الحزم العقلي إلى مثل ما يرمي إليه الرياضي من تحسين جسمه وتقويته إلى درجة الكمال. يجب أن نسجل رصيد عقولنا، ثم نبدأ العمل بتقويتها، وجعلها أكثر مرونة، ونبسطها بعض البسط، وندربها على الدقة، ونعودها السرعة المناسبة بحيث تفيد منها أعظم فائدة.

يجب أن نكون حازمين مع أنفسنا – إن أردنا أن نفعل ذلك – وهو أمر سهل لجيل لم تصبه الرخاوة بوسائل الراحة والرفاهية المادية، فما بالك بجيل مدت له الحبال ليستفيد بالشكوك و " ليفحص نفسه فحصا نفسيا " يوما بعد

يوم. وبعضنا يكره التنظيم وكبح الجماح – ولو كان مفروضا من الشخص نفسه لغرض سليم، ويبلغ بنا هذا الكره أن نحيا موزعين بين العادة والدافع ونحن نظن أن هذه الطريقة وحدها هي التي تحررنا تحريرا كاملا. ولكن أرسطو قال : " إن الحرية هي الطاعة لقواعد تضعها النفس لذاتها ". وما زال هذا القول صحيحا كما كان منذ ألفي سنة.

يجب أن نعمل بقوة وتصرف، ونغير طريقة البدء وقوة كل حركة ومجهود – بأكبر قدر من الحيوية والمهارة كما يفعل لاعب التنس الماهر لمواجهة تحركات خصم ماهر. ولو كنا نعرف كل يوم المطالب التي ننتظر مواجهتها لأمكننا أن نعد أنفسنا لها مقدما قبل حدوثها، ولن نحتاج حينئذ إلى المرونة والمهارة والعبقرية. ولكن هذا لا يحدث، ومن ثم يجب أن ندرب أنفسنا على مواجهة الظروف الشديدة، بدلا من ترك أمر مرغوب أو أمرين والاكتفاء بعلاج باقي الأمور بخوف ودون خبرة.

والتمرينات التي نقترحها عليك مأخوذة من كافة أنحاء العالم. وسيجد قراء الفلسفة والدين طرقا سبق أن عرفوها، وأوصى باستعمالها حكماء كثير من البلاد : وبعض هذه التمرينات آتية من الهند واسبانيا، ومن اليونان والصين، ومن مدارس البنات وغيرها. وبعض التمرينات شائعة في كل بلد يعلم نوعا من النظام العقلي أو الروحي، مثل تحديد فترات للصمت. وليس في التمرينات التالية شئ من القسوة وهي جميعا ذات هدف، فهي تقوي أو تنمي ملكة من ملكات العقل يجب حفظها في حالة جيدة لمن أراد أن يحيا حياة منظمة ذات غرض.

ولن تفيد هذه التمرينات كلها فائدة متساوية في كل الحالات، ولكن قبل أن تترك منها شيئا افحص نفسك فقد يكون دافعك إلى نبذها مجرد شعورك

بأنها تتطلب منك شيئا من الحزم والضغط على نفسك بدرجة تقلل من سرورك وسعادتك. ستكون معظم التمرينات صعبة في بعض المراحل وسيصحبها لون من الإجهاد الفكري يشبه الآلام التي تعقب استعمال عضلة جديدة في التدريب الرياضي. ولكن تمرين العضلات يحتاج إلى تدريبها على بعض المقاومة، ويجب أن تشعر على الأقل بشئ من الضيق لتطمئن إلى أن تمرينك يؤدي عمله المنشود. وإذا اتضح عند تطبيق هذه التمرينات العقلية – أنك لا تضيق بها بعض الضيق وأنك لا تجد من نفسك بعض المعارضة لتعارض عاداتك مع طرق العمل الجديدة، فقد لا يكون هذا التمرين هو الذي تحتاج إليه حقيقة. وفي هذه الحالة، ينبغي لك تغيير التمرين بتمرين آخر يتطلب منك الصبر والاحتمال وبذل الجهد.

اثنا عشر تمرينا

(١)

التمرين الأول : أن نقضي ساعة كل يوم دون أن تقول شيئا إلا إجابة على أسئلة مباشرة. ويجب عمل هذا وسط بيئتك المعتادة دون أن تشعر أحدا بأنك متضايق أو تعاني صداعا شديدا. وليكن مظهرك عاديا بقدر الإمكان، ولكن لا تتكلم. وأجب على الأسئلة في أضيق الحدود، ولا تتجاوزها، ولتكن إجابتك كاملة وافية، ولكن لا تستطرد ولا تتطوع بذكر ملاحظات يوحي بها السؤال أو الجواب، ولا تحاول بأي طريقة أن تستدرج محدثك إلى سؤال آخر. والعجيب أن هذا العمل يصعب حتى على من اعتاد الإقلال من الكلام بطبيعته.

لقد اعتدنا جميعا أن ننطلق في الحديث كلما قابل أحدنا الآخر، لمجرد إثبات الصداقة ورفع الكلفة، حتى أننا نتكلم باستمرار تقريبا كلما أتيحت الفرصة. وهذا التمرين المقترح موجود تقريبا في كل بلد نشأ فيه دين حقيقي قديم. وللنظام قيمة عظيمة جدا، وهو يثمر في الإنتاج ثمارا كثيرة مختلفة : ولعله لم يحدث مطلقا أن تشابه مجربان اثنان في إفادتهما بهذا العمل، إذ يختلفان حسب مزاج كل منهما. وأول شئ يتضح للمجرب بسرعة أننا بندر أن نقول تماما ما نعنيه حقا في محاولة الحديث الأولى. ونندفع في الحديث، ثم نرى في ملامح وجه السامع أننا لم نوضح له الأمور تماما، أو أننا أخطأنا في الكلام من بعض الوجوه، فنحاول الحديث ثانية. ولكن الحديث الثاني قد لا يجعل أغراضنا مفهومة، فنعيد الكرة. ونقف قليلا، ونفكر في المسألة، ثم ننطق بجملة أوضح.

ولكن هذه الجملة الواضحة لا تستطيع أن تمحو ثلاث المحاولات الفاشلة التي حاولها المتحدث والتي تظل باقية في عقل المستمع، كأنها سحابة تغطي الحقيقة الصافية التي يريدها المتكلم.
وقد تحدث رجل عن هذا التمرين، فقال إنه بدا في أول الأمر كأنه ليس هناك على الإطلاق. ثم جاءت فترة شعر فيها أنه في سكونه، يملأ الحجرة كلها، وكأنه يرى ذلك. وكانت عينه تنصب على حركاته ماشيا أو واقفا، فلما اعتاد الصمت تغيرت الأمور في نظره وتغير نظره إلى التكوين الشخصي. وحين انتهت الساعة كان قد رأى نفسه أحيانا في الوسط أو المركز، وأحيانا على المحيط، وأحيانا بعيدا تماما عما يحيط به وقال آخر إنه حين بدأ صمته يصبح ملحوظا، تغير سلوك أصدقائه المحيطين به. ولم يدرك أحدهم السبب في غرابة الموقف، وظهر الضيق على اثنين منهم. واشتد تودد أحدهم، أما الثاني فظهرت عليه القسوة والعداوة، وحين انتهت ساعة الصمت وعاد الكلام هاجم هذا الصديق الثاني صديقه الذي كان ساكنا إذ وصفه بأنه يتعالى عليهم. أما الثالث وكان أهدأهم فانقلب ثرثارا في أثناء ساعة الصمت كأنما يحاول إعادة التوازن وحفظ مستوى الكلام، وعاد إلى السكون حين بدأ الملاحظ يتكلم كعادته.

وقالت امرأة، وهي مسرورة، إنها لم توفق مطلقا في حياتها مثل توفيقها في الساعة التي بقيت فيها صامتة باسمة في أثناء حفل. وبدا كأن صمتها يشبه المغناطيس والتحدي ولم يسبق أن أثرت مثل هذا التأثير بمرحها ومظهرها المصقول.

وقد اتفق هؤلاء المجربون جميعا على أمر واحد : هو شعورهم بالسيادة المتزايدة في أثناء الصمت. وإذا عادوا إلى الكلام نطقوا بجمل واضحة لها أهدافها، وهم يعلمون دائما أن الالتجاء إلى الصمت ميسور عند الطلب.

وختمت إحداهم رأيها بجملة " مرديث " قالت إنها لم تكن تفهمها مطلقا قبل ذلك : " إن ما نخافه هو صمت الخالق – لا غضبه. فالصمت جواب فصيح لا يحتمل ".

(٢)

تعلم أن تفكر نصف ساعة كل يوم تفكيرا مركزا في موضوع واحد لا تتعداه. وقد يبدو هذا سهلا، إلا أنه يبدو أول الأمر مضحكا داعيا للسخرية. ويجب على المبتدئ أن يبدأ بالتفكير في موضوعه الواحد خمس دقائق كل يوم، ثم يزيد هذه الدقائق بالتدريج يوما بعد يوم حتى تصبح مدة التفكير المستمر نصف ساعة في موضوع واحد. ويحتاج البدء إلى اختيار شئ مادي ملموس مثل زهرة أو زجاجة حبر أو منديل للرأس. ولا تضع الشئ أمام عينيك، بل كونه في عقلك. وإذا كان موضوعك زهرة مثلا، فعليك بوصفها لنفسك حسب استجابة كل حاسة من حواسك الخمس لها. وإذا انتهى هذا، فانتقل بتفكيرك إلى طريقة نموها ومكانها، وما تمثله من المعاني، وما لها من فوائد. وبعد هذه البداية البسيطة، انتقل إلى التفكير في مشكلة ملموسة، وأخيرا اجعل موضوعك شيئا معنويا مجردا. وابدأ بأشياء تهمك حقا، وإذا دربت عقلك على عدم الشرود لحظة، فابدأ باختيار موضوع بأن تضع إصبعك عرضا على صحيفة يومية أو على صفحة من كتاب، وفكر في الفكرة الأولى التي توحيها لك السطور التي لمستها.

سترى هذا التمرين جميلا، وسيكشف لك أشياء كثيرة إذا بدأته بقلم ومجموعة من الورق، ووضعت علامة على الورق كلما شرد انتباهك. وإذا كنت يقظا في إدراك اللحظة التي يبدأ فيها عقلك في الشرود، فستجد ورقتك مملوءة جدا في بضعة الأيام الأولى. ومن حسن الحظ أن التقدم هنا سريع، فبعد أسبوع

أو شهر سترى أن ورقتك أصبحت خالية تقريبا في نهاية نصف الساعة الخاصة بالتمرين. وتبدو قيمة هذا التمرين لمن يريد تركيز نفسه في عمل مبتكر، أو يريد إدخال وسائل وابتكارات جديدة. ومن الحكمة أن يبدأ التمرين على هذا حين تكون وحدك، ولكن يجب أن تكون قادرا في النهاية على أدائه ولو كنت مشغولا – كما يحدث عند سفرك بين عملك وبيتك .

(لاحظ أننا لا نوصيك بأن يبقى عقلك ثابتا لا يتحرك في موضوع واحد، كما توصي بذلك بعض التعاليم الهندية والمسيحية. ولكن نريد أن تفكر في موضوع واحد فقط، ولا أكثر من ذلك).

وهذا بالطبع هو " التطبيق والتركيز " وقد أوصتنا بهما المدارس. وجميل أن نرى كيف تعلمنا هذا الدرس على وجهه الخطأ ! أما حين نتعلمه على وجه صحيح، فإنه يفيد فائدة عظمى. والذي يتعلم هذا الدرس يستطيع مثلا أن يتعلم لغة أجنبية في وقت قصير جدا، وقد لا يستطيع أن ينطق اللغة نطقا صحيحا، إلا إذا كان قد درس فن النطق واللهجات في وقت مبكر، ولكنه سيستطيع قراءة الكتب والصحف بسهولة، وسيكتسب في أقل من شهر ألفاظا تمكنه من التجول في بلد غريبة.

ويستطيع من علم نفسه التفكير المتزن دون شرود – أن يصل إلى النتائج قبل غيره لو كان في مسابقة فكرية. ولا تحتاج فوائد هذا التمرين إلى مزيد من التوضيح.

(٣)

اكتب رسالة بدون استعمال ضمائر المتكلم والمخاطب وحروف الملكية. وخذ الأمر بيسر واستمتاع. وإذا لاحظ مستلم الرسالة وجود شئ غريب فيها، فقد أخفق التمرين.

وهذا التمرين أو ما يشبهه، يتيح لنا أن نرى أنفسنا على حقيقتها وحسب علاقاتها بالآخرين. وتحتاج كتابة رسالة جيدة من هذا النوع إلى تغيير حال العقل وترك المشاغل والمشاكل برهة، فنعود إلى حياتنا في انتعاش وحيوية.

(٤)

تحدث خمسة عشرة دقيقة دون أن تنطق بضمائر المتكلم وحروف الملكية : أنا، تريدني (الياء)، كتابي (الياء)، كتبت (تاء الفاعل)

(٥)

اكتب رسالة بلهجة " ناجحة " أو هادئة ولا تعمد إلى الخطأ أو الكذب. ابحث عما في حياتك من النواحي ومن ألوان النشاط التي يمكن كتابتها بهذه الطريقة، واحصر عقلك فيها. اجعل لهجة الرسالة تثبت أنك في لحظة الكتابة تنبض بالأمل، وليس لديك ما يثبط عزيمتك أو يقلل شجاعتك. ولهذا التمرين غرض مزدوج فهو وسيلة سهلة للتحول من سلوك سلبي مثبط للهمم إلى سلوك إيجابي سليم. ومهما بدا لك أول الأمر أنك لن تستطيع إيجاد موضوعات جيدة كافية لكتابة الرسالة، فسرعان ما تواتيك الموضوعات جيدة سهلة، وسيتضح لك أنك كنت تجهلها أو تتجاهلها حين كنت تركز جهودك على الخيبة والإخفاق والفشل. وللتمرين فائدة أخرى أهم، وهو أنك إذا أرسلته لكل شخص تكاتبه، فإنه يزيل من طريقك عقبة كبيرة ويساعدك على النجاح

في أعمالك.

وكتابة الرسائل من الواجبات التي نحشرها عادة في وقت ضيق من النهار. ونحن نمسك القلم ونكتب لأعزائنا حين لا يكون لدينا ما نعمله وحين نشعر بالتعب الشديد والملل والضيق. ومن ثم تخلو رسائلنا من السعادة والروح العالية، ونجني ثمرة ذلك رسائل مواسية ردا على ما كتبنا. وتأتينا الرسائل أحيانا حين نشعر بأن حالتنا حسنة أو أن روحنا عالية، ومن البطولة أن يقاوم المرء كل فرصة يشعر فيها بالرثاء لنفسه. ومن حقنا أن نختار – عند قراءة هذه الرسائل المواسية التي جلبناها لأنفسنا – بين الارتداد إلى مشاعر الشهداء والرثاء لأنفسنا، وبين الشعور بأننا على قدر كبير من الحماقة الواضحة. والشعور بالحزن أسوأ من الشعور بالحماقة، وهكذا تستمر الدائرة المفرغة، ونرد على الرسائل المواسية الواردة بآخر ما لدينا من أنباء محزنة.

أريد لك عطلة كاملة من الشعور بالضيق والانهيار والإشفاق على النفس، فهي عطلة لازمة للنجاح.

(٦)

وهذا التمرين السادس يأتينا مباشرة من الدراسات النهائية في مدارس البنات الشابات :

قف "قفي" على عتبة أي حجرة مزدحمة توشك أن تدخلها، وفكر لحظة في علاقتك بمن فيها. كم من امرأة هادئة خجول تشكر مدرستها على هذا التمرين لما يكسبه لها من قدرة عظيمة على مواجهة المواقف المحرجة المقلقة. وقد اعتادت مدارس البنات أن تعلم الفتيات الشواب الوقوف برهة على باب الحجرة التي تريد الفتاة دخولها حتى تتيسر لها معرفة صاحبة البيت (المضيفة)

وضيف الشرف. (أما إذا لم تستطع معرفة ضيف الشرف، فتعتبره أكبر الضيوف سنا). ثم تدخل الفتاة الصغيرة، بمجرد أن تخلو المضيفة لحظة، لتتاح لهما فرصة تبادل التحيات. وتترقب الفتاة أول لحظة لتتكلم بضع دقائق مع ضيف الشرف، ولا يسمح لها بالتصرف حسب رغباتها وميولها قبل تأدية هذه الواجبات. والفتاة التي تعلمت هذا الدرس جيدا تعلمت شيئا ثمينا لازما لكل شخص : هو أن تعرف من أول وهلة الأشخاص الموجودين في حجرة مكتظة، وتدرك ما يحدث فيها، وتعرف حالا ما ستفعله واجبا، ثم ما ستفعله حسب ميولها ورغباتها.

ويرى بعض الناس أنه من الحماقة أن يقف الإنسان قليلا ليفكر تفكيرا شعوريا في أي ظرف أو مناسبة، ويرون أن من يفعل ذلك إما منافق يتظاهر بما ليس فيه أو نفاج يهتم أكثر من اللازم بالمال والدرجات والرتب وغيرها. ويفضلون على ذلك أن يندفع المرء (أو المرأة) بسرعة وبدون حذر إلى أي موقف، وليتقط ما يروق له وينتهز الفرص ويتغاضى عن الباقي.

ولكني أرى أن سلوكك لن يصبح صناعيا إذا منحت نفسك لحظة لتقدر الاحتمالات المختلفة والعلاقات المتباينة في المناسبة التي توشك أن تعيش فيها. ستنتبه إلى أنك لن تضطر إلى إتيان عمل لا يرضيك، وإلى أنك لن تشترك في حديث لا يروقك ولا يهمك، وإلى أنه لن يفوتك الحديث مع صديق محبوب، أو عن موضوع ذي قيمة. ومهما نظمنا حياتنا شعوريا، فما زال هناك متسع للمجهول وما لا يمكن توقعه ولا رؤيته، وبذلك لا نفقد قدرتنا على العمل التلقائي بدون إعداد، ولكن الشئ المثالي أن نجعل أعظم قدر من حياتنا خاضعا لإرادتنا ولرغباتنا بقدر الإمكان. وأحيانا لا نستطيع أن نحقق ما نريد في لحظة التأمل والتفكير في المستقبل بالرغم من نوايانا الممتازة، ولو اهتم كل منا برؤية

كل الاحتمالات التي ينتظر مواجهتها، لاستطعنا التحول بسهولة إلى هواية ثانوية أو شئ آخر يهمنا، دون أن نفقد القدرة على الاستمتاع بكل الفرص والهوايات لمدرد خذلاننا في إحداها.

(٧)

وحين تتعلم لتمرين السابق، واستوعب نصيحة قديمة قيلت في فرنسا في القرن السابع عشر : شجع أحد معارفك الجدد – على أن يتحدث عن نفسه (أو عن نفسها) دون أن تتيح له أن يشعر بما يفعل. وحاول أولا أن تعيد أي أسئلة عكسية مهذبة دون أن تشعر محدثك بأنك تصدمه. ستشعر باهتمام حقيقي بصديقك، وسرعان ما تجد أنك أصبحت به مشغولا – لو كنت عطوفا أو قوى التصور. وستتخلى عنك آخر ذرة من الشعور بذاتك. ولعلك لا تسأل عن نفسك. ولكن الأمر سيان، فقد عرفت على الأقل شيئا أكثر عن الطريقة التي يبدو بها العالم لشخص آخر، كما أنك وسعت أفقك. أما إذا كنت تتكلم عن نفسك ردا على أسئلة سابقة، فإنك ستعرف تماما ما يجب قوله، وتعرف النواحي المشتركة التي تروقكما في وقت واحد، وهل تروقك صداقة هذا الشخص.

(لعل الأمر يحتاج إلى توضيح فالعمل الشعوري ليس معناه العمل ببرود. لن يضيع شئ من الإنسانية الحقيقية إذا أمسكت بيدك بزمام الموقف، بل العكس هو الصحيح فكلما كان الموقف في يدك أمكنك أن تتصرف حسب الإنسانية الصحيحة).

(٨)

يخالف هذا التمرين سابقه تماما، وهو أصعب إذا أداه المرء عن قصد. تحدث عن نفسك دون سواها، وعن رغباتك وميولك دون شكوى أو تفاخر (

ودون أن تضايق من تحادثه إذا أمكن). واجعل نفسك ونشاطك مثار اهتمام من تحادثه.

وهو تمرين ممتاز لمن يكثرون من الكلام عادة، وهو يكشف ضعفهم ويظهر لهم التجربة القاسية التي يفرضون على أصدقائهم تجرعها في كل مناسبة. وحين يركز الشخص كلامه على ميوله – منتبها لذلك، فإنه يضيق بذلك، ويصيبه الملل وينفد صبره ويشتد به القلق، ويحاول إدخال موضوع جديد في حديثه وقد يفوتنا ملاحظة ذلك عليه لا نغماسنا بمتابعته. والذي يجرب هذا التمرين سيحمد الله على ذلك، ولن يكرر التجربة إلا مرة أو مرتين، ولن يثقل على سامعيه بالحديث عن نفسه.

ومع ذلك، فثمة أشياء أخرى يكتسبها المرء من هذه التجربة. وسرعان ما يتضح أن الحديث عن الأشياء التافهة واليومية المعتادة والحوادث المتكررة يثير الامتعاض والضيق في نفوس السامعين. أما إذا مرت بنا تجارب شائقة حقا، وإذا استعملنا مزيدا من التصور والابتكار في أحد المواقف، أو قمنا بعمل جديد، فقد نجذب انتباه السامعين. ويزيد هذا نواحي اهتمامنا ومغامراتنا ويضفي على حياتنا اليومية مزيدا من الخيال. وسرعان ما نهمل الحديث عن آخر مرض أصابنا، وآخر ألوان البطولة التي أبداها أبناؤنا وبناتنا، وذكاء ما نملك من حيوان أليف، وآخر ما أصابنا من سوء الحظ، ولا نستعملها للبدء في أحاديثنا الناضجة. وإذا كنت تتحدث مع شخص يستعبده هذا اللون من الكلام الضائع الفارغ، فأدخل في الحديث موضوعا أعمق أو أهم إذا أتى دورك في الكلام. وإذا اتضح لك أن محدثك (أو محدثتك) يصر على طريقته في الكلام، ويأبى الاستجابة لكلام أحسن، فاحزم رأيك وتصرف التصرف المناسب.

وقد تكون علاقتك بالصديق حارة حلوة شديدة بدرجة تجعلك تأبى قطع

علاقتك به مهما كان ثرثارا. وقد ينكشف لنا لسوء الحظ أننا ربطنا أنفسنا بشخص لمجرد أننا نستطيع أمامه أن نتكلم بحماقة كما تشاء عن الأمور التافهة بالرغم من عدم وجود أي روابط عميقة بيننا وبينه. ومن الواجب عليك أن تقطع علاقتك في أقرب فرصة بمثل هذا الشخص دون أن تجرح مشاعره، وارفض أن تستمر في إضاعة طاقتك أو وقتك، أو تتآمر في إضاعة وقته. وإذا كنت تتهم نفسك بالمشاركة في هذا الضعف، فأول جهد تبذله في تصحيح الخطأ أن تطالب نفسك بتحويل هذه المشاركة إلى لون من الصداقة الخالصة، أما إذا يئست من ذلك فاقطع علاقتك بهذا الشخص.

(٩)

ومن عادات الكلام الشائعة أن يقول الإنسان : " أعني، أقصد، لا شك أن، الواقع "، وتصحيح هذه العيوب يحتاج إلى التعاون مع محدثك. فاطلب من صديق ودود تحادثه بصراحة وسهولة أن يعاونك في إصلاح الألفاظ التي اعتدتها بدون داع. ومن السهل أن تتحكم في هذه العادات أمام شخص لا تعرفه جيدا، ولكن حين تشتد حرارة الحديث ويحمي وطيسه ترى أن العبارة السخيفة المعتادة تدخل في كل جملة، فتكرر : " يعني، قصدي... الخ ". قل لصديقك أنك تقول مثلا : " وهكذا " وتكررها بدرجة سخيفة. واطلب منه أن يلاحظ ذلك، ويرفع يده كلما نطقها دون أن يقطع تيار الكلام إذا سمعها منك. وسترى أن الحديث الذي يعقب هذا الطلب أصبح متقطعا، وأن الضحك فيه يزيد عن الكلام.

ولكن مراقبة صديقك لكلامك بهذه الطريقة في جلستين أو ثلاث جلسات كفيلة باستئصال هذه العادات، إلا إذا أردت فعلا استعمال هذه العبارات.

(١٠)

قيد نفسك ساعتين من كل يوم بالحياة حسب نظام تصممه بنفسك. وإذا كان عملك حرا، ففي استطاعتك أن تنفذه في أي يوم. وإذا كنت تعمل في شركة أو مكتب أو جماعة فاختر لتنفيذ هذا التمرين يوم العطلة. واجعل جزءا من جدول هاتين الساعتين متفقا مع أهوائك ورغباتك وأجعل أجزاء أخرى منه غير مطابقة لما تشتهي وتريد.

مثال :

٧, ٣٠ – ٨ تناول وجبة الإفطار وقراءة صحيفة.

٨ – ٨,٢٠ قراءة الرسائل الواردة.

٨,٢٠ – ٩,٢٥ تنظيم الكتب حسب موضوعاتها.

٩,٢٥ – ٩,٣٠ محادثات بالمسرة (إذا كان يوم عمل) لطلب مقابلة سبق أن أجلتها. أما إذا كان يوم عطلة فاخرج وتريض.

والتنويع أو التعقيد في أعمال الجدول أمر لا يهم. ولكن المهم أن تنتقل من نشاط إلى آخر في اللحظة المحددة في الجدول وليس في لحظة قريبة. فإذا كنت قد قرأت من الصحيفة اليومية نصفها فقط في اللحظة التي يجب أن تنتقل فيها إلى عمل آخر من أعمال الجدول فهو أمر مؤسف. ويجب أن تدع الصحيفة في الحال وتقرأ الرسائل الواردة التي كنت تهملها حتى هذه اللحظة. أما إذا لم تأتك رسائل في هذا اليوم، فأنفق الدقائق العشرين في كتابة رسائل مطلوبة منك. وإذا كان لديك مزيد من الوقت فأرسل بطاقة أو بطاقتين، أو اكتب محتويات رسالة مطلوبة في يوم آخر.

وإذا أصبحت الساعة ٨,٢٠ وأنت منهمك في رسائلك فامتنع عن القراءة والكتابة وانتقل في الحال إلى تنظيم الكتب. وسيعجبك لون واحد على الأقل من ألوان نشاطك المصمم.

ويمكنك إبدال ترتيب الكتب بقص المقالات والجذاذات من الصحف والمجلات أو إعادى تنسيق الحجرة.

ولهذا التمرين غرض مزدوج : الأول أن نتيح لأنفسنا تجربة التقيد بالأوامر، والثاني إظهار أننا لا نهتم عادة بأهمية الوقت اللازم لإتمام أي عمل محدد. ولعل كل طابع وجد مؤلفا يريد أن يحشد أكبر عدد من الكلمات في سطر واحد. وكذلك يظن معظمنا أن كل يوم من أيام العمر يتسع لعدد عظيم من الأعمال وحتى سكان الضوحى الذين عرفوا بالتجربة الطويلة أنهم يحتاجون إلى ١٧ دقيقة منذ يستحمون حتى يصلوا إلى محط القطار يفكرون – دون اهتمام – في تنفيذ أعمال نصف يوم في ساعتين فقط بعد الظهر. ونحن نتوقع أن يواتينا الوقت بدون حساب، ونرفض الاعتراف بأنه لن يطاوعنا كما نريد. ولكن لعلنا نعرف كيف نستعمل الوقت أحسن استعمال – إذا جربنا ذلك في ساعتين محددتين في أحد الأيام ثم في ثلاث ساعات ثم في أربع وهكذا حتى نكتسب القدرة على تحديد الأعمال التي يمكن تنفيذها بنجاح في ثماني ساعات على الأقل من ساعات النهار.

ومع ذلك فالتقيد الصارم بجدول أعمال لليوم كله أمر غير مرغوب وغير محتمل دائما، ولكن التقيد بذلك بضعة أيام بين وقت وآخر يقوي شعورنا بقيمة الوقت ويعلمنا ما نتوقعه من نفوسنا حين لا نضيع الوقت عبثا. أما الذين يريدون تحذيرا حازما في ذلك، فنسوق لهم ما ذكره طبيب النفوس " بول بوسفلد " من أن علامة الثرثار الذي يكثر من الحديث عن نفسه أنه لا يتيح

لنفسه مطلقا الوقت العملي الكافي لأي عمل. وهو يسير – وهو لا يشعر – معتقدا أن العالم طوع بنانه، يدور حوله، واثقا في قدرته السحرية على وقف دوران الشمس والقمر، ثم يدهش إذا وجد أن الوقت يعاكسه ولا يواتيه لإكمال أعماله. وهو دائما متأخر في مواعيده وفي تنفيذ التزاماته، ويقبل دائما من الأعمال أكثر من قدرته، ومن الدعوات أكثر مما يستطيع توأمان. وهو إما أن يتعلم ما في طرقه من خطأ أو يصل إلى نهاية سيئة.

(١١)

هذا أشق التمرينات كلها. وقد يبدو اختياريا لكثير من القراء حتى أنهم لا يحاولون تجربته. وكونه اختياريا هو العنصر الأساسي في التمرين. وهل أقل لزوما لمن يعيش بين أسرة كبيرة مما هو لازم لمن يعيش وحده دائما أو في أغلب الأحيان.

تذكر ما نقلناه عن " ألكسيس كارل "، وضع نفسك في مواقف يتحتم عليك فيها أن تتصرف بدون " حكم العادة "، بل توجه نفسك توجيها مناسبا وأعضاء الجيش وجنود البحر، ورجال الدين وأعضاء بعض الجماعات يعيشون باستمرار مقيدين بالأوامر، ونحن نعرف فيهم لونا من الجمود لا نعهده في معظم الرجال والنساء الذين لا يتقيدون بمثل هذه القيود. وليس من السهل أن ندخل هذا الجمود في حياتنا، ولكنه صفة ثمينة يجب عدم إضاعتها. وإذا بدت الوصايا التالية تمثيلية أكثر من اللازم، أو مضحكة جدا، فتأكد أن النتائج جديرة بهذا التمرين.

أكتب على بضع قصاصات من الورق أوامر مماثلة لما يلي (يكفيك ١٢ وريقة في أول التمرين).

" أبعد عن منزلك ٢٠ ميلا مستعملا طرق النقل العادية (أي لا تركب سيارة ولا تؤجرها، بل استعمل السيارات العامة الكبيرة والسفن وقطار النفق).

" عش ١٢ ساعة بدون طعام "

" تناول طعامك في مكان لا يليق بك ". ومن أمثلة هذا المكان مطعم في حي غريب، أو في بيت ريفي إذا استطعت أن تخرج على التقاليد إلى هذا الحد.

" لا تنطق بكلمة طوال النهار إلا لتجيب على ما يوجه إليك من أسئلة".

" قم الليل ساهرا واعمل طوال ساعاته ".

وهذا أثمن الأوامر. ويجب أن تصمم على العمل بثبات وهدوء، مقاوما كل إغراء على التخاذل ولو لدقائق معدودة ولكن يمكنك أن تسترخي استرخاء خفيفا فوق مقعد طويل كل ساعة، لتنعش نفسك للعمل في اللحظة التي يهددك فيها التعب بالتغلب عليك. والذين جربوا هذه التجربة هم وحدهم الذين يعرفون حقا أن في العقل أغوارا يندر أن نكشفها – إذا اعتدنا أن نستسلم للخمول والكسل بمجرد أن يصيبنا التعب أو نظل متيقظين لمجرد وجود مثيرات خارجية.

ضع هذه الوريقات التي كتبت فيها الأوامر في ١٢ مظروفا وأغلقها جيدا، واخلطها جيدا وضعها في أحد أدراج مكتبك. خذ منها مظروفا كل أسبوع أو في يوم معين من كل شهر، وافتحه ونفذ ما فيه من أوامر كتبتها بنفسك. وقد يكون المطر غزيرا في اليوم الذي أمرت فيه نفسك باستعمال طرق النقل العادية للسفر ٢٠ ميلا، وفي هذه الحال يجب عليك تنفيذ هذا الأمر إلا إذا كانت صحتك سيئة بدرجة تعوقك تماما عن التنفيذ. وإذا كنت تؤدي عملا كاملا مستقلا، فيكفي أن تنفذ هذا التمرين مرة واحدة كل شهر. وفيما عدا ذلك

فأنت حر في تطبيقه بقدر ما تشاء، وكلما أكثرت من تنفيذه أفادك ذلك في النهاية.

لا يلزمك أن يكون لديك ١٢ أمرا مختلفا على وريقاتك. وإذا استطعت أن تفكر في ألوان النشاط التي يصعب عليك فعلا عملها ولكنك تعرف أنها تفيدك فائدة عظيمة، فأدخلها في تمرينك. ومثال ذلك أني أعرف صديقا كان كثير الخجل بدرجة غريبة، فآلى على نفسه أن يحادث كل يوم ثلاثة غرباء على الأقل. وأي نشاط تختاره يجب أن يكون مخالفا للمعتاد، ومفيدا يصلح نفسك أو عاداتك.

(١٢)

وهذا التمرين يحل محل السابق : خصص لنفسك يوما بين وقت وآخر، تقول فيه "نعم" موافقا على كل طلب معقول يطلب منك. ولكن كلما حاولت الانسحاب من الاجتماعات في وقت فراغك، كان ذلك أفضل. وقد تجد نفسك مدعوا لركوب مركبات التزحلق على الجليد، وقد تدعي لتغيير عملك. وما دمت قد قبلت تنفيذ هذا التمرين فيجب أن تقبل ركوب مركبات الجليد – مهما كرهت القش والبطاطين السميكة والجو البارد القارس. أما التفكير في تغيير العمل فغير لازم، لأنك لست ملزما إلا بتنفيذ ألوان النشاط المعقولة. ولا تخف ألا يحدث شئ في اليوم المحدد للموافقة على كل شئ يطلب منك، بل العجيب هو كثرة الطلبات الصغيرة التي نطرحها جانبا ولا نجعلها تغير مجرى حياتنا المنتظم. وقد تكون النتائج واسعة المدى، عظيمة في تعليمك، وقد تكون مفيدة إلى حد كبير. ولكن يجب ألا تستنتج من ذلك أنه ما دام أحد هذه الأيام قد حقق لك كثيرا من الاحتمالات، فإن كل يوم يجب أن يكون على هذه الوتيرة. وبالعكس، فإنك تستفيد حين تنكر على نفسك فرصة الذهاب إلى

أماكن اللهو مرة بعد مرة إذا كنت ممن يضيعون كثيرا من الوقت في الحفلات والمسارح وما إليها. ويجب على من يضيعون أوقاتهم بهذه الطريقة أن يرفضوا كثيرا من الدعوات وينفقوا الوقت في تهذيب النفس تهذيبا عظيما.

وما دمت قد عرفت منوالنا في التمرين، فابتكر لنفسك ما يلزمك من التمرينات المفيدة لحالتك بالذات. وثمة طريقتان لذلك : أعرف أولا بعض ما فيك من ضعف أو نقص في مقدرتك، ثم فكر فيما إذا كان تصحيح ذلك يأتي بعمل العكس أو بالسخرية من الخطأ.

وبمجرد وصولك إلى فكرة ثابتة، تجد أن هذه التمرينات ليست مفيدة وحسب، بل هي ممتعة سارة حقا. وهي تحل في حالات كثيرة محل ألوان النشاط العشوائية التي تتطلب منك مثل هذه القدرة.

وعند تقدير عقلك لملكاته، يلجأ إلى الخداع والمهارة، فتظهر لنفسك بمظهر البطل المنتصر العظيم. أما بعد التمرين، فسترى أنك تستطيع الاستعانة بما تشاء من الملكات العقلية التي قوَتها التمرينات، وسترى أنها تؤدي واجبها بدقة وسرعة.

وقد يأتي وقت تنغمس فيه في الاستمتاع بهذه التمرينات في ذاتها، فتذكر حينئذ أنها وسائل وليست غايات، وأن استعمالك لعقلك كاملا لن يواتيك في بدء تحكمك فيه، فما زلت في هذه المرحلة تحاول إثبات قدرته ومهارته. أرأيت أحدا ممن يلتمسون الصحة، فهو يأكل قدرا عظيما محدود من الطعام كل يوم، ويسير مقدارا معينا من الأميال، أو يلعب كثيرا بالكرة اليدوية، ويجلس في الشمس أو تحت مصباح شمسي عددا كبيرا من الدقائق، ثم يعيش أغبى عيشة شخصية. ويجعل نفسه مخلوقا سليما قويا ممتلئا بالصحة والعافية بشكل مهيب – ولكن بدون غرض على الإطلاق. وأنت الآن تدرب عقلك لكي تستعمله

بمهارة في نشاط محدد، فلا تؤجل كثيرا عودتك إلى أعمالك الأصلية مستعملا عقلك المدرب بهذه التمرينات.

(١٣)

تحدثنا عن بعض الطرق التي نحيا بها حياة موفقة ناجحة، ويمكننا أن ندعم نفوسنا بوسائل متباينة تيسر لنا تلك الطرق. ومن أحسنها اتباع ما اقترحه فرنكلن في ترجمته لنفسه، ونسجل تقدمنا اليومي في مفكرة صغيرة خاصة بهذا الغرض.

وقد كتب فرنكلن ١٣ فضيلة، وكتب تحت كل منها جملة توضح معناها في عقله. فكتب تحت الاعتدال مثلا " لا تأكل حتى التخمة ولا تفرط في الشراب "، وكتب تحت الصمت : " لا تنطق إلا بما يفيدك أو يفيد الآخرين، وامتنع عن الكلام التافة "، وكذلك كتب عن النظام والتصميم، والتدبير (الاقتصاد) وغيرها.

وليس لدينا أفضل من ست صفات نذكرها الآن، وهي كافية لأغراضنا الحالية. ويستطيع كل منا أن يصحح أخطاءه بنفسه. ولكن لنفرض أنك تشعر بأنه في إمكانك أن تؤدي عملا أكثر إذا شئت، وأنك خجول، وتتردد كثيرا قبل تنفيذ عمل، وتكثر من الحديث، وتأكل طعاما غير مناسب أو في أوقات غير مناسبة، وأنك تنام أكثر من اللازم أو أقل منه. ففي هذه الحال يجب أن تكون مفكرتك على النمط التالي:

السبت الأحد الاثنين الثلاثاء الأربعاء الخميس الجمعة

العمل .

الشجاعة

التصميم ..

الكلام ..

الأكل .

النوم

والعلامات التي تضعها أمام كل صفة تدل على عدد المرات التي أفلحت فيها في مقاومة إغرائك على الخطأ وحين ترى أنك قد تخلصت من بعض عيوبك بهذه الطريقة، يمكنك أن تكتب بدلها صفات أو عيوبا أخرى لتستأصلها كذلك. فإذا استغنيت عن المفكرة الصغيرة وتخلصت من عيوبك، فضعها في أحد أدراج مكتبك لتذكرك بما فعلت.

وإذا كنت تستيقظ مبكرا في الصباح، فيصعب عليك أن تصدق أن كثيرا من الناس لا يستطيعون التبكير في الصحو والعمل، أما إذا كنت خاملا تتأخر في الاستيقاظ والعمل، فقلَد بطل " كتزين منسفلد " الذي يفتح عينيه في الصباح، فيرى الجملة التي كتبها لنفسه " دع سريرك حالا ". وإذا كنت تود أن تبادل أحد أقاربك أو أصدقائك الود في وسط النهار ورأيت أن طابع النهار العملي يجعلك تتغاضى عن أواصر الود، فاكتب لنفسك مذكرة بذلك. ولن تحتاج إلى أكثر من ذلك لتنفلت من طابعك العملي وتتيح لنفسك ما تستحقه.

اعتاد أحد المشهورين أن يرسل لنفسه باستمرار بطاقات ومذكرات بالبريد. وهو يفسر إرسال البطاقات بأنها تخلص ذاكرته من حفظ التفاصيل غير اللازمة. وهو يحمل في جيبه بضعة مظروفات كتب عليها عنوانه، فإذا أراد أن يذكّر نفسه بشئ كتب وريقة بذلك ووضعها في المظروف وأرسلها لنفسه.

ومن وسائل تقوية النفس وحثها على العمل السليم المناسب أن تكافئ نفسك على العمل الموفق بالإضافة إلى لذات النجاح. فقدم لنفسك شيئا كماليا ممتعا حين تظهر مفكرتك أنك أفلحت تماما في أحد الأسابيع تعود أن تكون حازما ولطيفا مع نفسك : وطالبها بمستو معين من الإنتاج والعمل، وكافئها على ذلك إذا بلغت هذا المستوى.

ولكن الذي يحدث غالبا عكس ذلك، فنحن نلهو أو لا نعمل حين يجب أن نعمل بنشاط، ثم نؤنب النفس ونعاقبها عقابا شديدا لا يجدي. والتأنيب لا يجدي، لأننا نشعر أننا ما دمنا قسونا على أنفسنا في التأنيب، فهذا تكفير عن عدم العمل. والواقع أننا لم نعفل شيئا، ولم نصلح الخطأ، بل حطمنا نفوسنا وثبطنا العزائم.

نتمنى لك حظا سعيد

إذا شئنا التلخيص، فقاعدة النجاح الأولى هي :

" إعمل كأنما يستحيل عليك الإخقاق ".

إذا أردنا تطبيق ذلك، فأول ما يجب علينا أن نستعيد كل ما نستطيع استعادته من الطاقة التي تذهب الآن في أحلام اليقظة أو في القضاء على الوقت، ونخصصها للنشاط ذي الغرض وللعمل ذي الهدف. ثم نعمل متجاهلين كل ذكريات الإخفاق وكل مخاوفه، ونأبى أن نهتم بالضيق العابر أو بالألم السابق. ونتعلم ألا تدفعنا الحياة إلى الإخفاق والعجز، وألا نتلقى منها صفعة حين كنا ننتظر منها نجدة. وندرب عقولنا على التجربة وحسن التقدير حتى إذا أزف الوقت لاستعمالها، وكان عقولنا متأهبة أتم التأهب للعمل بطريقة خبيرة مجدية.

ونستطيع أن نكشف بالخيال – بدون عناء – كل ما يمكن أن تبلغه حياتنا، ونزود أنفسنا – باستمرار – بكل ما ننتظره ونتوقعه في المستقبل، وبكل ما قد يشفعنا ويشغلنا. وبذلك تتكون لدينا صورة خيالية واضحة بدرجة تمنعنا من الوقوع ثانية في أحلام اليقظة.

ونتعمد أن نخلق لأنفسنا جوا عقليا منعثا مقويا، ثم نعمل في هذا الجو بدون خوف ولا قلق.

وقد كنا في الفصول الأخيرة نتحدث عن أوجه العمل الموفق وجها بعد وجه. ويجب أن نذكر الآن أنه مهما كانت تلك الآراء المفصلة صحيحة نافعة موجهة، فإن فيها عيبا واحدا، هو السرعة، فكان يجب تغييرها لكي يمكن إظهار

الدقائق والتفاصيل.

والإبطاء في عرض شريط سينمائي عن تفاصيل حركات لاعبي الكرة أو الجولف أو التنس، يكون أحيانا ذا فائدة عظيمة لا تقدر لمن يتعلمون اللعب. فالمجهود العضلي اللازم لالتفاف الجسم التفاتا مفاجئا إلى اليمين يخفى على العين إذا عرض الشريط السينمائي بسرعة الحركة نفسها، ولكنه يظهر في الشريط البطئ بكل ما فيه من مهارة. ولكننا نكتسب حسن تقديرنا لمهارة الألعاب الصعبة – بإهمال النظر بعض الوقت إلى منظر آخر. أرأيت في هذه الصور كيف ينساب اللاعب برشاقة ولطف خلال الهواء، وكيف تنثني الكرة ببطء نحو المضرب وتلمسه لمسة ناعمة، ثم تنزلق عنه انزلاقا بطيئا. وبقدر ما في هذه الصور من شرح مفيد، فإنها دائما مضحكة بدرجة لا يمكنك مقاومتها : لأن القفزة والضربة وسرعة اللعب تذهب كلها وتحل محلها حركة لطيفة حالمة.

فصلنا الحديث عن فن النجاح في صفحات هذا الكتاب، وجعلنا التفصيل نضحي بالسرعة لاضطرارنا إلى التحليل بهذه الطريقة. وبالرغم من أن النجاح يجب أن يخلو من الضيق والتوتر والإعياء التي لا مفر منها تقريبا في المنافسة، إلا أن سرعة التوفيق الفعلية أسرع وأنعم وأنشط مما يستطيع عرضها أي كتاب يحللها. وثمة دقة مبهجة في العمل الموفق. وقد قال رسام عظيم لجماعة من أصدقائه : " إني أعرف أني أرسم صورة جيدة إذا كنت أرسم بأقصى سرعة. أما الفترة التي أتلكأ فيها وأعمل متقطعا فأعرف أني توقعت فيها عن الإنتاج الناجح وأدرك أن هناك شيئا لا أراه جيدا. وأما إذا كان عملي صحيحا فأشعر بأن العمل يشبه اللعب ".

ولا شك أن هناك ما يشبه اللعب في النشاط الموفق والعمل الناجح. ولا عجب إذا انتشرت منذ سنوات عناوين مؤثرة، مثل : " لعبة الإعلان، لعبة

الهندسة، لعبة الطعام ". وكذلك نلاحظ أن ألفاظ الناجحين الموفقين الذين جمعوا ثروات كبيرة تنحصر في كلمات مأخوذة من لغة الألعاب الرياضية، كقولهم : " سريعة خاطفة "، " خارج الحدود : بمعنى الإخفاق كما تخرج الكرة عن الهدف ".

إذا كان للعمل هدف، فإنه يبدو أسرع وأصفى وأقصر، ويستمتع به المرء أكثر مما يستمتع بعمل بدون هدف. والواقع أنك في العمل الناجح تعمل ببطء وعناية أكثر، ولا تختلط عليك الأمور، ولا يشرد ذهنك، فتشعر بحالة عقلية خاصة بالعمل الناجح.

وهذه الحالة العقلية الخاصة بالنجاح هي التي أريد أن تتمسك بها. تذكر حالتك العقلية في نجاح سابق، واستعملها في عملك الحاضر، ولاحظ سرعتك في العمل، وسرعان ما يمنك إعداد نفسك إعدادا صحيحا وتنظيم خطواتك تنظيما مناسبا دون بذل الجهد في تصور الأمور. وقد يظهر هذا الانتظام على غير انتظار وسط حوادث تافهة، فهذا دليل على أنك ستندمج في العمل الموفق بمجرد شروعك فيه. وهكذا يمكنك أن تعرف متى تواتيك الحالة العقلية الخاصة بالنجاح فتستعملها لصالحك.

وهذا الشعور بالسرعة أو الانتظام، يختلف باختلاف الظروف. وليس معنى هذا أن تسرع في حركاتك البدنية في أثناء العمل. وقد تكون العجلة بدون داع من أسباب إرادة الإخفاق، فيجب ألا تقلد السرعة اللازمة بدرجة تجعلك تتقاضى عن عناصر العمل الناجح.

وثمة ما هو أهم من الحيوية الحقيقية، وهو أن تسير في طريقك في اتجاه واحد دون أن يعطلك شئ، وسترى أن هذه الحركة المنتظمة الثابتة تقودك نحو النجاح.

لنفكر في نوع من النجاح، جربه كل منا، أو صادفه على الأقل فيمن يعرفهم : وهو ما يسمى " شجاعة اليائس ".

تنشأ هذه الشجاعة في معظم الحالات الشديدة عندما تحدث مصيبة أو سلسلة من المصايب " تزيل تماما أي بديل للنجاح ". ونحن نقول عن الشخص في مثل هذا الموقف : " ليس لديه ما يفقده ". وهذا ما يجعله يعمل بجرأة في اتجاه واحد هو اتجاه النصر، وما كان يمكنه أن يعمل كذلك في المعتاد. وينتج عن العمل في هذه الحالات نصر عظيم ساحق.

ولو تذكرت الضحية الثالثة من ضحايا " إرادة الاخفاق " وقد تحدثنا عنها في صفحة ٧٢ لرأيت أنه يصنع حالة الشجاعة اليائسة المستميتة لكي تمهد له إتمام عمله بنجاح. وقد أخطأ في تحليل موقفه، إذ فهم أنه كلما تعسرت الأمور اقترب الفرج وأن الهزيمة التامة تجعل الحظ يلين. ولكنه تجاهل تماما شيئا أهم، هو أنه حين يصل إلى مثل هذه المضايق " لا يجرؤ " على الإخفاق، ومن ثم يعمل كل مرة كما يجب أن يعمل دائما : كأنه يستحيل عليه الإخفاق. ولذلك ينجح ويوفق في كل مرة بدون استثناء.

وقد جعله تعقيده في تفكيره السئ العاطفي يستنجد بالإخفاق ليتخذه وحده الوسيلة الدافعة إلى بذل جهوده. وهو في هذا يشبه من يدق رأسه بمطرقة ليستمتع بالفترة التي لا يدق فيها رأسه ! ولكن الأمر عنده جد، وما هو بالهزل.

لنترك جانبا ما في هذه الأمثلة من حماقة لنرى معنى شجاعة اليائس المستميت. فاليأس يزيل بديل النجاح. ولكن اليأس ليس ضروريا، وليس وحده الوسيلة التي تقطع احتمال الإخفاق. فالتصور يؤدي العمل نفسه بصورة أحسن وأصفى. وما علينا إلا أن نواجه الأمور بشجاعة.

مواجهة الأمور بشجاعة هي وحدها سلاح النجاح. وقد دربنا النفس بالتمرينات السابقة للوصول إلى هذه الدرجة، ولاعتياد المرونة والتحفظ، وللإفادة بالخيال فيما يفيد، وللتصميم على العمل بحكمة في الأمور الصغيرة لادخار الشجاعة لما هو أهم وأعظم في حياتنا.

نستعمل رؤوسنا لنحصل على أعظم الفوائد من مواهبنا وملكاتنا وقدراتنا، ونرفض المغانم التي تضعف ولا تفيد، وهي التي تجلبها لنا الأحلام والفرار من التبعات، واحتمال أقل مجهود، والعمل بطريقة صبيانية.

إن النجاح – عند كل ناضج سليم، هو المرادف لبذل أحسن ما يستطيع. وفي إمكاننا أن نعرف أحسن ما في استطاعتنا وآخر ما تبلغه قدرتنا – بتخليص أنفسنا تماما من " إرادة الإخفاق ".

الفهرس